CHRISTOPHE ANDRÉ

Netobuli, laisvi ir laimingi

TYTO ALBA

CHRISTOPHE ANDRÉ

Netobuli, laisvi ir laimingi

Savivertės pratybos

Iš prancūzų kalbos vertė
Akvilė Melkūnaitė

VILNIUS 2014

UDK 159.923
An32

Christophe ANDRÉ
IMPARFAITS, LIBRES ET HEUREUX
Pratiques de l'estime de soi
Odile Jacob, 2009

ISBN 978-609-466-001-6

Tegu mano knyga išmoko tave labiau domėtis savimi
negu ja, o paskui viskuo labiau negu savimi.

André Gide,
Žemiškieji patiekalai

Turinys

TREČIA DALIS
Gyventi su kitais

PENKTA DALIS
Pamiršti save

Dabar išgyvenu prastoką laiką. Visos knygos man kelia pasibjaurėjimą. Nieko neveikiu. Kaip niekad suvokiu, kad esu niekam tikęs. Jaučiu, kad nieko nepasieksiu, ir eilutės, kurias rašau, man atrodo vaikiškos, apgailėtinai juokingos ir netgi, svarbiausia, visiškai nenaudingos. Kaip iš to išsikapstyti? Turiu vieną išeitį – veidmainiauti. Valandų valandas būnu užsidaręs, o kiti mano, kad dirbu. Gal gailisi manęs, kai kurie galbūt žavisi, o aš nuobodžiauju, žiovauju, akyse vis švysčioja geltoni atspindžiai – tai mano bibliotekos geltonis. Turiu žmoną, stiprią ir švelnią gyvybės kupiną būtybę, kūdikį, kuris papuoštų kiekvieną konkursą, ir nė lašo jėgų tuo džiaugtis. Gerai žinau, kad ši būsena ilgai nesitęs. Vėl atgausiu viltį, ryžtą kurti naujus dalykus, vėl stengsiuos. Kad bent šie prisipažinimai man padėtų! Kad vėliau tapčiau didžiu psichologu! Bet bijau, kad tam man nepakaks šio gyvenimo. Mirsiu arba nuleisiu rankas ir nuolat svaiginsiuos svajonėmis. Verčiau skaldyčiau akmenis, dirbčiau laukus. Taigi, visą savo ilgą arba trumpą gyvenimą nesiliausiu kartoti: verčiau būtų kas nors kita. Iš kur tas sielos bangavimas, įkarščio potvyniai ir atoslūgiai? Mūsų viltys kaip jūros bangos: kai jos atslūgsta, lieka dvokiančios daiktų krūvos, šlykščios kriauklės ir krabai, pamiršti pašvinkę moraliniai krabai, skersomis rėpliojantys atgal į jūrą. Koks bevaisis rašytojo, kuriam nesiseka, gyvenimas! Dieve mano, juk aš protingas, protingesnis už daugelį kitų. Tai akivaizdu, nes skaitydamas „Šventojo Antano gundymą" neužsnūstu. Bet šitas protingumas – kaip nenaudingas, nepažintas tekantis vanduo, jo srovėje dar neįrengtas malūnas. Taip ir yra: dar neradau savo malūno. Ar kada nors jį rasiu?

Williamas ir Jules'is

Eilutės, kurias ką tik perskaitėte, – ištrauka iš rašytojo Jules'io Renard'o dienoraščio, 1890 m. kovo 17 d. įrašo.[1]

Jule'is Renard'as buvo uždaras ir itin jautrus, kaip tais laikais sakydavo – neurasteniškas žmogus. Nelaiminga vaikystė įkvėpė jį parašyti garsiausią savo kūrinį „Ručkis", jis šiek tiek išgarsėjo. Tačiau niekada nebuvo laimingas nei patenkintas – nei savimi, nei gyvenimu. Nors ir šviesaus proto, talentingas, apsuptas šeimos ir draugų meilės, jis niekada nerado sielos ramybės. Jo protas buvo gyvas, bet savivertė netvirta ir skausminga.

Renard'as niekada nevartojo sąvokos „savivertė" (pranc. *estime de soi*), nes ji dar nebuvo prigijusi prancūzų kalboje. Bet tais pačiais 1890 metais kitapus Atlanto amerikietis gydytojas, filosofas ir psichologas Williamas Jamesas išleido pirmąjį moderniosios psichologijos traktatą „Psichologijos pagrindai" (*Principles of Psychology*), atsiėjusį jam dešimtmetį darbo. Ir Jameso traktatas, ir Renard'o „Dienoraštis" su malonumu skaitomi ir mūsų dienomis. Dauguma pastabų apie žmogaus būseną tebėra aktualios. Jamesas pirmasis nagrinėjo šį reiškinį ir pavartojo sąvoką „savivertė" (angl. *self esteem*): „Savivertė būna dvejopa: pasitenkinimas savimi ir nepasitenkinimas savimi."[2] Deja, jį kamavo ūmūs depresiniai sutrikimai ir nuodijo jam gyvenimą. Nei Williamui, nei Jules'iui nepavyko galutinai sutramdyti savo vidinių demonų.

Praėjo daug laiko, bet savivertės klausimas tebėra mūsų visų gyvenimo šerdyje, nesvarbu, kokiai kultūrai ar tautai priklausytume.[3] Abiejų vyrų skvarbus protas ir asmenybės jautrumas puikiai numatė, kokią svarbą ji įgaus mūsų visuomenėje. Ši knyga skirta jiems pagerbti.

Kaip jūs jaučiatės?

Žmonės skiriasi tuo, ką parodo,
ir panašūs tuo, ką slepia.

PAUL VALÉRY

Mes visi jaučiamės labai gerai ir esam labai patenkinti savimi...

Kam teks laimė keliauti į dangų?

1997 metais JAV per apklausą uždavus šį klausimą, daugiausia palaikymo sulaukė Billas Clintonas – 52 proc., princesė Diana – 60 proc., krepšininkas Michaelas Jordanas – 65 proc.

Dar daugiau teigiamų atsakymų surinko Motina Teresė – 79 proc. Daugiausia? Ne visai... Į klausimą „Ar jūs tikitės patekti į dangų?“ teigiamai atsakė 87 proc. apklaustųjų![1]

Autoironija? Tikriausiai būta ir jos. Bet galima manyti, kad dauguma atsakymų iš tiesų nuoširdūs. Beje, toks mielas pasitenkinimas savimi gerai žinomas reiškinys socialinėje psichologijoje: dauguma visada jaučiamės „šiek tiek geriau negu vidutiniškai“[2]. Taigi 90 proc. tarnautojų ir universitetų profesorių laiko save geriau atliekančiais savo pareigas nei vidutiniškai. Daugiau negu 96 proc. studentų mano turintys daugiau gerų savybių, nei būtina geram žmogui apibūdinti.[3] Daugu-

ma asmenų laiko save kompetentingesniais, protingesniais, maloniau bendraujančiais negu vidurkis. Jie mano geriau vairuojantys, turintys geresnį skonį ir pan.[4] Panagrinėjus panašius tyrimus galima teigti, kad nuo 67 proc. iki 96 proc. apklaustųjų save pervertina lygindami su šalia esančiais.[5] Tai daro visai nesąmoningai: dauguma įsitikinę savęs nepervertinantys, bet pripažįsta, kad daugelis kitų tai daro. Ir čia visai nėra paniekos kitiems. Toks požiūris nereiškia, kad kiti žeminami, – jie nėra nuvertinami, tiesiog žmonės pervertina patys save.[6]

Taigi, sutarėm: aš jaučiuosi gerai, man viskas gerai, jūs jaučiatės gerai, jums viskas gerai. Ir net geriau negu kitiems. Tad viskas klostosi kuo puikiausiai geriausiame iš pasaulių.

Neskubėkim! Tai būtų pernelyg paprasta!

Viskas klostosi gerai, bet tik tada, kai jūra rami...

Pirmas dalykas: savęs pervertinimas labiau pasireiškia atliekant lengvas, o ne sudėtingas užduotis. Taigi, jūs manot, kad vairuojate geriau už kitus sausame kelyje, bet jei kelias pasidengia plikledžiu, jau nesat tokie tikri. Atsidūrę sudėtingesnėse situacijose, mes esam labiau linkę save vertinti kaip esančius *žemiau* vidurkio.[7] Tačiau ko verta savivertė, kuri subyra susidūrus su kliūtimis?

Kita bėda: tam tikromis aplinkybėmis šitoks ramus savęs pervertinimas gali virsti kartėliu, pikta valia ir priešiškumu. Jei, pavyzdžiui, žmonėms nepavyksta atlikti užduočių, kurios apibūdintos kaip lengvos, arba jie įtikinami, kad kiti juos atstumia, tuomet jie ne tik ima abejoti savimi, bet ir nuvertina kitus, tampa nepakantesni, nelankstesni, negu buvo iš pradžių.

Taigi savivertės užgavimas mus smarkiai sukrečia. Kartais taip smarkiai, kad verčia manyti, jog esant ramybės būsenos, kai nėra sunkumų, demonstruojamas pasitenkinimas savimi tėra daugelio žmonių trapus fasadas. Jis skilinėja, kai tik pereinam nuo žodžių prie

veiksmų, nuo lengvų dalykų prie sudėtingų, nuo pažįstamų prie nežinomų, nuo ramybės prie grėsmės, nuo teorijos prie praktikos...

Audros virš savivertės

Kai gyvenimas pasidaro sunkus, mūsų savivertės spragos negailestingai atsiskleidžia.[8] Patiems pažeidžiamiausiems iš mūsų – dėl psichikos ypatybių ar dėl socialinių sunkumų (izoliuotiems, skurstantiems žmonėms, bedarbiams) – savivertės stoka palieka pėdsakų ir tampa daugybės dvasinių kančių pagrindu. Atidžiau patyrinėję šį reiškinį matome, kad savivertės sutrikimai glaudžiai susiję su daugeliu psichikos sutrikimų: depresija[9], nerimo[10] apraiškomis, priklausomybe nuo alkoholio, narkotikų vartojimu paauglystėje[11], mitybos sutrikimais[12]. Ar iš tiesų vidutinis vakarietis turi tokią gerą savivertę? Labai abejotina.

Sūris spąstuose?

Ar tikrai žmonių, kurie įsivaizduoja ir mielai tvirtina esantys „šiek tiek aukščiau negu vidurkis“, savivertė tokia gera?

Jeigu taip, tai kaip tada paaiškinti absurdišką poreikį turėti vis didesnius, greitesnius, prabangesnius automobilius negu būtina? O kai juos įsigyjame, iš kur tas nenumaldomas noras juos demonstruoti ir lėkti greičiau, negu leidžiama? Kaip paaiškinti mados vaikymąsi, dėl kurio beveik naujas drabužis staiga ima atrodyti pasenęs? Ir kas mus įtikina, kad kasmet turim pirkti naujus drabužius? Kaip paaiškinti poreikį kaupti didžiausias nereikalingų daiktų krūvas? Nebent kaip visų mums, vartotojams, savivertę kutenančių meilikavimų rezultatą: „nes jūs to verti“, „kur tik norit, kada tik norit“...

Ar be šių pataikavimų daugiau neturime kuo patenkinti savo *ego*? Ar esam tokie silpni, kad neįstengiam apsiginti nuo išvaizdos, jaunys-

tės, lieknumo diktatūros, kurią primeta žurnalai ir regimybės pardavėjai? Ar esam tokie persismelkę savim, kad nepastebim, kaip lengvai įlendam į tuos griozdiškus spąstus?

Per dideli egocentrikai?

Jei tikėsim filosofais, sociologais ir kitais politologais, mes pamažu dūstam prislėgti savo *ego*. Šiais laikais vis didėjantis asmenybės individualizmas įstums į dar didesnę tinginystę, nepilietiškumą, aplaidumą, nuolaidžiavimą sau. O gal savivertė tėra egotizmas ir egocentriškumas? Narcisizmas? Šalutinis produktas neatsakingos visuomenės, kuri žiaurumu arba melagystėmis ugdo ištisas gretas individų, įsitikinusių, kad išgyvens tik tada, jeigu jų vertė bus didesnė negu kitų? Tuomet savivertės aukštinimas pavirstų „aš“ kultu, pamynus altruistines vertybes, kurios būtinos bet kokios visuomenės gyvenimui.

Ši kritika anaiptol nenauja. Perdėtas rūpinimasis savimi visada buvo laikomas kenksmingu ir asmenybei, ir visuomenei. Prisiminkim Pascalį: „*Aš* yra vertas neapykantos.“ Arba Kantą: „Meilė sau yra viso blogio šaltinis, nors ne visada dėl jo kalta.“

Tad ar reikia pamiršti savo *ego*? Ar visus savivertės apmąstymus, mėginimus ją puoselėti, gerinti, ugdyti turėtume laikyti kenksmingais?

Savivertė ar „aš“ manija? „Jei apie save per daug galvojat, vadinasi, galvojat blogai“

Gal iš tiesų pernelyg rūpinamės savo menkutėmis asmenybėmis. O gal tiesiog nemokam nustatyti gero santykio su savim...

Visų pirma, per daug lengvai leidžiamės užkariaujami netikrų vertybių ir siekiamybių: **pajėgumo, gausos, išvaizdos**. Tai trys ir mūsų visuomenės, ir psichikos rykštės.[13] Pajėgumas: normalu norėti viską

atlikti gerai, o ne visur matyti „iššūkius", liguistai norėti būti „laimėtoju" (klasikinis *nuovargis būti savimi*, pasak sociologo Alaino Ehrenbergo[14]). Gausa: normalu norėti turėti pastogę, drabužių, maisto, o ne karštligiškai pirkti (arba svajoti pirkti) viską, kuo mums pamos prieš akis. Išvaizda: normalu jausti malonumą kūnu ir juo rūpintis, o ne drebėti išvydus naują raukšlelę ar pirmą žilą plauką.

O dar svarbu tai, kad dabar milžiniška mūsų asmeninių išteklių dalis skiriama savęs kūrimui ir rūpinimuisi savimi. Visuomenėje, kur įvaizdis tapo itin svarbus, neįmanoma apie save negalvoti. Ir štai koks rezultatas: mūsų *ego*, tiesą sakant, išpampo, virto visur esančiu, prisikimšo nesveiko maisto ir tapo nuo jo priklausomas. Tikrai ne atsitiktinis dalykas, kad mitybos sutrikimai – bulimija ir anoreksija – yra labai glaudžiai susiję su savivertės problemomis. Kyla pagunda dar labiau išplėtoti šią paralelę: esama autobulimijos, *ego* išsipūtimo, kai žmogus prisipildo savimi, o paskui save išvemia; dar dažnai pasitaiko autoanoreksijos atvejų, kai žmogus apsišarvuoja askeze ir stygium, mano, kad save ignoruodamas ir blogai su savim elgdamasis auga ir stiprėja. Tuščios kančios, neišmokančios nieko kito, tik dar labiau kentėti ir išmaniau save bausti...

Atgauti paprastą malonumą būti savimi

Vėliau, aptardami menkos savivertės keliamas kančias, matysime, kad visur esantis *ego* – nesveikuojantis *ego*. **Išeitis – ne galvoti apie save mažiau, o galvoti kitaip.** Juolab kad neturime pasirinkimo, nes savivertės pojūtis mums gyvybiškai būtinas. Tačiau tikrai ne tokio pobūdžio, kokį įgauna pastaruoju metu.

Dabar pasistengsime suprasti, kuo savivertė gyva ir kuo kvėpuoja, kas ją išmuša iš pusiausvyros ir kas palaiko, kas varžo ir kas išlaisvina. Aptarsime viską, kas svarbu savivertei: mūsų santykį su savimi, su kitais, su veikla. Tam, kad jį suprastume, o paskui keistume. Pamatysite: tai ne taip sunku, kaip atrodo.

PIRMA DALIS

Visa tai yra savivertė

Juk galų gale gyvenimas prasidės...
Bet tam, kad gimtume sau, kartais reikia labai ilgai laukti!
Egzistuoti – tai dar ne viskas. Kaip gyventi gerai save suvokiant? Kaip išsivaduoti iš savęs kalėjimo, kuriame dūstam, ir stengtis tapti savimi smuiku, kuriuo mokėtume ramiai griežti? Kaip tiesiog atsiskleisti, vertinti, ugdyti save?
Savivertė, jos prigimtis, poreikiai ir esmė. Visa tai galim perprasti – toks šių puslapių tikslas. To galim ir išmokti – tai visos knygos siekis. Jei gyvenimas, sėkmė, likimas šių pamokų mums nesuteikė anksčiau, kad ir kokio būtume amžiaus, galim bet kada pradėti arba tęsti. Nors ir dabar. Kad gyvenimas taptų gražesnis ir turtingesnis.

PIRMAS SKYRIUS

Programa

Savivertė – tai galėti:

- Sakyti tai, ką galvoju.
- Daryti tai, ką noriu.
- Neatsitraukti susidūrus su kliūtimi.
- Nesigėdyti kažko atsisakyti.
- Nesileisti apgaunamam reklamos ar madų, kurios nori įteigti, kad esu geras žmogus tik jei renkuosi štai tokį prekės ženklą arba galvoju štai taip.
- Nuoširdžiai juoktis, kai mane švelniai pašiepia.
- Žinoti, kad galiu pakelti nesėkmes.
- Drįsti pasakyti „ne“ arba „stop“.
- Drįsti pasakyti „nežinau“.
- Eiti savo keliu, net jeigu einu vienas.
- Suteikti sau teisę būti laimingam.
- Jaustis vertam meilės.
- Suprasti, kad kitas nustojo mane mylėti, nors tuo metu ir jaučiuosi nelaimingas.
- Jaustis ramiai būnant su savimi.
- Pasakyti „bijau“ arba „aš nelaimingas“ ir nesijausti pažemintam.
- Mylėti kitus, bet jų nepersekioti ir nevaržyti.
- Dėti visas pastangas, kad pavyktų tai, ko siekiu, bet nedaryti sau spaudimo.

- Suteikti sau teisę nuvilti arba kažko neįgyvendinti.
- Prašyti pagalbos ir dėl to nesijausti nusižeminusiam.
- Nežeminti ir neskaudinti savęs, kai nesu savim patenkintas.
- Nejausti pavydo kitiems dėl jų sėkmės ar laimės.
- Žinoti, kad galiu pakelti savo nelaimes.
- Suteikti sau teisę pasvarsčius keisti nuomonę.
- Nebijoti iš savęs pasijuokti.
- Sakyti tai, ką privalau, net jei bijau.
- Mokytis iš savo klaidų.
- Apsivilkti maudymosi kostiumą net jei mano kūnas netobulas.
- Jausti, kad esu užsigydęs praeities žaizdas.
- Nebijoti ateities.
- Laikyti save geru žmogumi, turinčiu gerų savybių ir trūkumų.
- Jausti, kad darau pažangą ir mokausi iš gyvenimo.
- Priimti save tokį, koks esu dabar, ir neatmesti galimybės pasikeisti kitą dieną.
- Ir galų gale – įstengti galvoti apie ką nors kita, ne tik apie save...

ANTRAS SKYRIUS

Svarbiausi dalykai apie savivertę

Proto siekis – būti savimi patenkintam savo akyse. Tai niekada ilgai netrunka.

PAUL VALÉRY

Mes esam neaiškūs deriniai. Kartais būnam vientisa visuma, darniai veikiam ir mąstom. O kartais mus kamuoja *autoskopija*: stebim, kaip gyvenam, ir veikiam, tarsi būtume išėję iš savęs ir atsidūrę išorėje. Matom, kad sakom, darom ar mąstom dalykus, kurie – puikiai žinom – yra negeri. Kartais sau patinkam, kartais savęs nekenčiam. Kas tai yra, daktare? Tai savivertė.

Kas yra savivertė?

Savivertė – tai:

1) ką apie save manau,
2) kaip jaučiuosi su šiomis mintimis,
3) kaip su šiais dalykais gyvenu...

Tai ir į save nukreiptų žvilgsnių ir vertinimų visuma. Juk nė vienas žvilgsnis nėra neutralus, ypač į save.

Tai dar ir kitas derinys – savęs vertinimas ir *savęs vertinimas kitų akimis*. Juk savivertė turi prasmę tik socialinių santykių plotmėje.

Kasdienės savivertės apraiškos

Kaip reiškiasi savivertė? Iš kokių požymių juntame jos gyvavimą ir buvimą arba nebuvimą?

Iš emocijų: savivertė lemia mūsų savijautą, vidinę ramybę ar nerimą. Iš poelgių: ji valdo mūsų spontaniškus poelgius ir blokuoja tam tikrą elgesį socialinių santykių ir materialinės veiklos srityse. Iš minčių: ir čia ne kas kita, o savivertė mūsų žvilgsnį kreipia į trūkumus ir pavojus arba suteikia galimybę matyti *dar ir* visa kita.

Savivertė yra visų šių dėmenų – požiūrio į save, jo keliamų emocijų ir šių dalykų lemiamų poelgių – suma. Mūsų grynai asmeniškas santykis su savimi dažniausiai nesąmoningas, slaptas ir nevaldomas: būtų labai paprasta kartą ir visiems laikams *nuspręsti* save mylėti. Tačiau savistabos ir mąstymo pastangos gali šį santykį paveikti.

Savivertė yra įgimta

Tie, kam nepavyko pamilti savęs, mėgina užsimiršti, nebegalvoti apie save. Tuščias darbas. Juk savivertė įgimta kaip kvėpavimas, alkio pojūtis ar miego poreikis – ji yra mūsų žmogiškosios prigimties dalis. Nėra tokio žmogaus, kuriam nekiltų minčių apie save, savo vertę paties ir kitų akyse. Kodėl?

Visų pirma todėl, kad savivertė neatsiejama nuo savimonės. Mes esam apdovanoti gebėjimu mąstyti apie save, stebėti save veikiančius. Ši „reflektyvi savimonė“ yra nuostabi mūsų rūšiai dovanota galimybė nuo savęs atitolti, stebėti ir analizuoti save, vadinasi, keistis, prisitaikyti, tobulėti. Bet ji gali būti panaudota ir kitam: kad savęs nekęstume, save niekintume, kritikuotume. Paverstume savo gyvenimą

nepakenčiamu ir nejaukiu. O kartais ir nevaisingu, nes į save nukreipta agresija gali paralyžiuoti visus veiksmus.

Antra, todėl, kad savivertė susijusi su mūsų, kaip *socialių gyvūnų*, padėtimi. Mes, žmonės, pasmerkti gyventi grupėmis, nes tik taip galim išgyventi – tarp panašių į save, būdami daugiau ar mažiau vieni su kitais susiję. Todėl natūralu, kad jaučiam susirūpinimą, o kartais ir būgštaujam dėl to, ką kiti apie mus galvoja ir mums jaučia. Mums nuo gimimo duotas pojūtis, kad yra „kitas", kad bent labai apytiksliai galėtume nuspėti jo poreikius: gebėti numanyti, įsivaizduoti, ką galvoja kitas, yra sėkmė.[1] Tai leidžia pamatyti, kad kiti mus priima, ir prisitaikyti, kai nepriima. Kartais, kai ši nustatymo funkcija tampa vaizduotės funkcija, ištinka nesėkmė, imam daugiau spėlioti negu stebėti, labiau būgštauti negu laukti, kol pamatysim, kas įvyks. **Galiausiai žiūrėdami į kitą imam matyti tik įsibrovėlio žvilgsnį ir griežtą vertinimą. Užuot skatinę, kad jis mus priimtų, imam bijoti, kad neatstumtų. Užuot siekę pasisekimo, būgštaujam dėl nesėkmės.**

Savivertės įtaka elgesiui

Savivertė yra kryžkelė. Ji nuolat informuoja apie mūsų atitiktį aplinkai. Abejonės savimi paskatina mus keisti elgesį. Savivertė suteikia vertingų duomenų: galim mėgautis, kai viskas gerai, sunerimti, kai yra priešingai. **Darniai veikiantis ego padeda išgyventi ir užtikrina gyvenimo kokybę.**

Pagaliau savivertė yra savotiškas „aš" prietaisų skydelis, rodantis, kaip elgtis. Kaip ir automobilyje įrengto prietaisų skydelio, jo užduotis yra pranešti, kas veikia ar neveikia mūsų „psichikos variklyje". Automobilio prietaisų skydelyje matote degalų lygio matuoklį, akumuliatoriaus būklės duomenis ir t. t. Panašiai ir savivertė rodo, ar patenkinti pagrindiniai mūsų poreikiai, ar pilni, ar iki nulio išsekę mūsų švelnumo ir sėkmės atsargų bakai. Savivertės „degalai" yra dvejopi. Viena vertus, tai socialinio pripažinimo ženklai: visos iš kitų gautos

švelnumo, simpatijos, meilės, susižavėjimo, pagarbos apraiškos. Kita vertus, pajėgumo ženklai: visi mūsų laimėjimai, sėkme vainikuoti veiksmai.

Automobilio prietaisų skydelyje įspėjamieji ženklai nurodo ir problemas: per aukšta variklio temperatūra, trūksta tepalų, greit ištuštės degalų bakas. Panašiai yra ir su saviverte: problemų gali kilti daug kur, bet **savivertė jautriausia nesėkmėms ir atstūmimui.** Žmogui, kaip socialiam gyvūnui, pavojaus akivaizdoje įmanomos dvi išeitys: nebūti (arba nesijausti) sėkmingesniam už aplinkinius arba atsidurti grupės paraštėje.

Galų gale automobilio prietaisų skydelis turėtų palengvinti vairavimą. Vairuojam atsižvelgdami į rodmenis: sprendžiam, ar galim važiuoti toliau, ar reikia sustoti, vairuoti kitaip, skubėti į autoservisą? Panašiai ir savivertė nėra tik paprastas rodmuo mūsų materialiai ar socialinei sėkmei kurti. Dar svarbesnis jos poveikis asmenybei, nes ji daro įtaką mūsų psichikos ir elgesio „vairavimo stiliui": padaro mus baugščius arba drąsius, skatina atsiskleisti arba atsitraukti.

Dabar savivertė reikalinga kaip niekada

Kadaise žmonės nesirinkdavo nei sutuoktinio, nei amato – šeima tai padarydavo už juos. Pasikliaudavo likimu, turėdavo vietą visuomenėje. Šiandien gyvenam individualistinėje, konkurencinėje visuomenėje – turi parodyti, ką sugebi, kad išsikovotum darbo vietą, meilę. Visai gali būti, kad joje nerasim sau vietos – nei darbo, nei meilės, nei draugų... Galim atsidurti ir santykių nebūtyje, patirti dalinį aplinkinių abejingumą: šiandien socialiniai ryšiai žmonių visuomenėje turbūt kaip niekad nutolę. **Tad gyvenant tokiu laikotarpiu kaip mūsiškis, grįstu autonomiškumu ir individualiais pasiekimais, saviugda tapo būtina.**

Čia vertėtų pridurti, kad beprasmiška ilgėtis buvusių visuomenių, kuriose asmenybę triuškinamai slopino bendruomenė, o savi-

vertė priklausė nuo to, kaip žmogus atitinka normas. Trumpai tariant, svarbiausia buvo likti savo vietoje. Užduotis paprastesnė, bet reikėjo paklusti daug akivaizdesnėms ir, svarbiausia, griežtesnėms taisyklėms negu tos, kurioms paklūstam šiandien. Kur kas geriau turėti galimybę darbuotis „išrandant save", kaip yra gražiai įvardijęs sociologas Jeanas-Claude'as Kaufmanas.[2]

Taigi šiandien negalime apsieiti be savivertės. Kad išgyventume šiame pasaulyje. Kad galbūt jį pakeistume – o to tikrai reikia. Jei nesirūpinsim savimi, jei neturėsim bent trupučio savivertės ir savigarbos, nieko nenuveiksim arba nuveiksim prasčiau ir turėdami mažiau aiškumo ir ramybės. Tad gerai savivertei puoselėti neužtenka palaimingai ir naiviai mėgautis tuo, kas yra, ir tuo, kas esam. Priešingai – įsitikinsim, kad ji pati yra daugelio pokyčių ir pažangos variklis.

Asmenybė be savivertės pasiduos įtakai

Tapti ir būti savimi... **Savivertė yra mūsų laisvės ir psichologinio savarankiškumo laidas.** Tai šiuolaikinis filosofų vartojamas sąvokos „orumas" atitikmuo: savivertė leidžia suteikti sau, kaip žmogiškai būtybei, neįkainojamą vertę, didesnę už bet kokį naudingumą. Ją turėdami galim priešintis spaudimui ir manipuliacijoms. Be jos būtume tik riboti ir nuspėjami dvejopos įtakos suformuoti produktai.

Visų pirma, praeities įtakos: jei neturėsim geros savivertės, paklusim tarsi autopilotui, susiformavusiam iš to, ką vaikystėje išmokom iš pavyzdžių (kaip elgėsi artimieji, koks buvo jų požiūris į save) arba iš kalbų (kaip jie elgėsi su mumis). Jei nekreipsim į tai dėmesio, nebūsim atsargūs, praeities pamokų suformuotas autopilotas nulems savęs vertinimą: „Aš nedaug tevertas, nedaug nusipelniau, priklausau nuo kitų geros valios", arba požiūrį į kitus: „Nėra ko tikėtis iš gyvenimo, iš visuomenės, nes viskas, ką žmogus daro, vidutiniška ir absurdiška." **Kaip tik savivertė ir padės iš savo praeities išpešti geriausia. Ir išsivaduoti iš praeities įtakos, kad taptume savimi.**

Antra, visuomenės įtakos: jei neturiu savivertės, tampu socialinio spaudimo auka – ką privalau daryti, ką pirkti, koks turiu būti, kad pelnyčiau aplinkinių pripažinimą ir vietą tarp jų. Kaip turiu rengtis, galvoti, gyventi. Reklama, prisitaikymas, stereotipinis mąstymas: būsiu tobulas šių nurodymų imtuvas, nes visai nepasitikiu savimi. **Gera savivertė apsaugo nuo pavojaus tapti socialinės įtakos žaisliuku.**

Kaip išsilaisvinti iš visų įtakų ir tapti savimi? Kaip pasirinkti, kuo noriu būti? Svarbiausia – kaip to siekti? Ogi ramiai ugdytis savivertę.

TREČIAS SKYRIUS

Kas yra gera savivertė?

Menkniekis mane suerzina.
Niekas manęs nesukrečia.

LOUISE WEISS

– Nieko sau, kiek visokių įdomių dalykų!

Mano jauniausiai dukrelei (septynerių) didžiulį įspūdį padarė lapų, aplankų, knygų, žurnalų ir mano darbo kabinetą užgriozdžiusių dokumentų gausybė.

– Visa tai – tavo naujai knygai?

– Taip.

– Kur ji?

Parodau rankraštį, ji mandagiai jį varto.

– Hmm... Na ir žodžių čia. Tu įsitikinęs, kad tiek reikėjo tiems tavo dalykams paaiškinti?

– Ėė... Na taip, manau, kad taip... Supranti, psichologiją sunku gerai išaiškinti. Pavyzdžiui, dabar mėginu paaiškinti, kas yra gera savivertė. Gal tau kyla kokių minčių?

Akimirką ji galvoja. Matau, dvejoja, ką rinktis: atsakyti mandagiai ar spontaniškai, tai, kas šovė į galvą. Paskui plačiai nusišypso – spontaniškumas nugalėjo:

– Atleisk, tėti, bet man tai visai visai neįdomu!

Taigi, tolesnės pastabos susijusios tik su manimi...

Šeši geros savivertės matmenys

Turėti gerą savivertę – tai ne tik gerai galvoti apie save, tuo tikėti ir tai rodyti. Gerai savivertei bendrąja prasme būdingi šeši konkretūs dalykai.

Lygis: galima turėti aukštą savivertę (patikti sau, pakankamai savim pasitikėti, kad būtum aktyvus ir turėtum vietą tarp kitų, nesugniužti susidūrus su sunkumais ir t. t.) arba žemą (nuvertinti save, per mažai savim pasitikėti, dėl to dažnai vengti veiklos, lengvai sugniužti arba nuleisti rankas susidūrus su nesėkmėm ar sunkumais ir t. t.). Tačiau šiuo metu manoma, kad apibrėžti savivertę vien pagal jos lygį nepakanka: žūtbūt siekti susikurti aukštą savivertę negali būti idealas ar bent jau *vienintelis* kriterijus *gerai* savivertei nusakyti. Daug žmonių, turinčių aukštą savivertę, pasirodo esą neramūs, susikaustę, galų gale tam tikromis gyvenimo aplinkybėmis skaudžiai išgyvena intymią, emocinę ar santykių nesėkmę. O kai kurie vidutinę savivertę turintys žmonės jaučiasi visai gerai ir jiems pavyksta nuveikti didžių darbų. Apibūdinant savivertės lygį įmanoma meluoti (taip pat ir sau). Savivertė apibrėžiama ne vien kiekybiniu, bet ir kokybiniu požiūriu. Neverta siekti vis didesnės savivertės savo ir kitų akyse, galima išsikelti ir kitų siekių, pavyzdžiui, kad ji būtų ramesnė ir taikesnė.

Iš ko atpažįstam aukštą (ir gerą) savivertę? Iš kalbėjimo apie save: palankiai susiklosčius aplinkybėms žmogus geba teigiamai kalbėti apie save ir nesutrikęs išklausyti komplimentus. Iš požiūrio į veiklą: žmogus drąsiai imasi veiklos, atkakliai stengiasi, nepavykus gali nutraukti ją ir nesijausti pažemintas, neieškoti pasiteisinimų. Iš lūkesčių ir ambicijų: jis derina siekius prie savo vertės, nenukrypsta nei į „per daug“, nei į „per mažai“.

Stabilumas: savivertės kokybę labai gerai parodo tai, kaip reaguojame į gyvenimo įvykius. Kartais savivertės fasadas iškilus sunkumų suaižėja. Emocinių reakcijų stiprumas ir jų skalė susidūrus su nema-

lonumais, taip pat ir su sėkme, daug ką pasako apie žmogaus savivertės tvirtumą. Štai Alisos pasakojimas: „Prieš kitus visada stengdavausi pasirodyti kuo geriau. Bet namuose nerasdavau vietos. Artimieji iškart pastebėdavo, kad man kažkas neduoda ramybės. Ilgą laiką, susidūrusi su menkiausia problema, dėl kurios mano įvaizdžiui kitų akyse kildavo pavojus, reaguodavau neįtikėtinai audringai. Tai buvo ta pati manija, kuri būdinga miesčionims, besirūpinantiems „ką apie mane pasakys", bet aš nerimaudavau ne dėl savo reputacijos, o dėl socialinės vertės. Buvau visiškai *pažeidžiama*: nemigos naktys, ašarų priepuoliai, nesuvokiamas įniršis ant vaikų, negebėjimas galvoti apie nieką kita, kaip tik apie girdėtas neva neigiamas pastabas apie mane. Taip netramdžiau emocijų, kad vos ne vos nurimdavau išgėrusi migdomųjų ir raminamųjų. Pamažu socialinis gyvenimas man tapo nebepakeliamas. Turėjau pradėti psichoterapiją."

Iš ko atpažįstam stabilią savivertę? Iš to, kad žmogui patiriant sėkmę ar nesėkmę arba sulaukus palaikymo ar kritikos, ji atlieka amortizatoriaus vaidmenį. Džiūgaujam ar nusiviliam, bet iš savo kelio nesukam. Stabili savivertė iš dalies yra ir elgesio bei kalbėsenos pastovumo pagrindas, kad ir kokia būtų aplinka, kad ir kokia publika ar pašnekovai, išliekam daugiau ar mažiau savimi.

Harmonija: žvelgiant iš šalies, kai kurių žmonių savivertė atrodo labai (pernelyg?) įsišaknijusi kurioje nors vienoje jų gyvenimo srityje. Pavyzdžiui, ji siejama su profesine sėkme arba „jaunatviškos" išvaizdos puoselėjimu. Kai asmuo šioje srityje patiria nesėkmę, tampa itin pažeidžiamas. O dėl savivertės, tai verčiau rinktis daugialypiškumą, o ne vienalypiškumą, nors šis ir gali savotiškai padėti tobulėti ir būti ne kartą socialiai įvertintam. Savivertė gali reikštis įvairiose srityse, pavyzdžiui: išvaizdos, normų atitikimo (būti kaip kiti), siekiant pritapti ir populiarumo (tapti maloniam ir mėgstamam), sėkmės ir statuso (tapti viršesniam už daugumą kitų); kai kur (fizinio darbo sektoriuje, mokyklose per pertrauką ar neramiuose miesto rajonuose) jėga ir fizinis miklumas taip pat prisideda prie savivertės augimo.[1]

Juo daugiau bus sričių savivertei reikštis, juo daugiau įvairių būdų pažeistai savivertei atkurti: sunkų laikotarpį darbe sušvelnins draugų parama arba darbas suteiks atokvėpį nuo meilės kančių. Tai nepanaikina skausmo, bet šiek tiek jį apmalšina ir padeda nesileisti jo užvaldomam ir niokojamam.

Iš ko atpažįstam harmoningą savivertę? Iš interesų įvairovės, iš to, kad tarp privataus (šeimoje ar tarp artimųjų) ir viešo (kai kiti mato) asmens nėra didelio atotrūkio. Iš gebėjimo atsigriebti kitoje srityje, užuot visas juodinus, kai patiriam nesėkmę ar susiduriam su sunkumais toje, į kurią dėjom daugiausia vilčių. Iš gebėjimo nepasiduoti apmaudui patyrus nesėkmes vieną po kitos arba mūsų spindesiui staiga priblėsus (tarkim, liūdnos kalbos, kokias kartais sako gęstančios žvaigždės arba galios netenkantys lyderiai).

Autonomija: vienų žmonių savivertė labiausiai priklauso nuo išorinių veiksnių, pavyzdžiui, finansinės sėkmės ar padėties visuomenėje, išvaizdos, kiti labiau susitelkę puoselėti vertybes, dorybes (ar tai, ką laiko dorybėmis): rodytis esą malonūs, paslaugūs, solidarūs, dosnūs, sąžiningi ir t. t. Atrodo, kad savivertės susiejimas su vidiniais siekiais paverčia ją atsparesne ir tvirtesne. Tikriausiai todėl, kad „vidiniai“ siekiai daro žmogų mažiau priklausomą nuo aplinkos pritarimo, kelia mažesnį nerimo dėl prisitaikymo pavojų.[2] Tai, kas kiekvienam sukelia asmeninės vertės pojūtį, neabejotinai grįsta savotišku kontinuumu, daug intymesniais dalykais: nuo to, kas mums atrodo dorybinga, puoselėjimo[3] iki pačių „ekstymiausių“ dalykų (tai, pasak rašytojo Michelio Tournier, intymumo eksteriorizavimas) – sėkmės, išvaizdos.

Iš ko atpažįstam autonomišką savivertę? Svarbiausia – nepriklausomybė nuo socialinio spaudimo turėti, daryti ar rodyti, ką reikia, kad būtum (arba jaustumeis, manytum esąs) kitų gerbiamas: automobilį, sutuoktinį, vaikų ir t. t. Maža to, kaip tik tokios markės automobilį, tokį, kokio reikia, sutuoktinį (gražų, įspūdingą arba gerų manierų), vaikus, kuriems sekasi mokykloje ir t. t. Gebėjimas pakelti atstūmimą

arba socialinės aplinkos nepritarimą, „ėjimas per dykumą" taip pat yra geri autonomiškos savivertės požymiai.

Kaina: kad savivertė nemąžtų, reikia numatyti strategiją, kaip ją palaikyti, ugdyti, saugoti. Kaip tik šioje srityje pastaruoju metu atlikta daugiausia tyrimų. Pasirodo, kai kurie žmonės priversti eikvoti labai daug energijos norėdami apsaugoti ar pagerinti savivertę[4]: neigti tikrovę, išsisukinėti ir atsiriboti, būti agresyvūs su kitais; taip randasi daugybė disfunkcinių strategijų, kurios dėl mažiausios naudos savivertei verčia aukoti daug gyvenimo kokybę palaikančių veiksnių ir sukelia stresą.

Iš ko atpažįstam psichologinę energiją „taupančią" savivertę? Labiausiai iš to, kad smulkūs gyvenimo įvykiai žmogui daro nedidelį emocinį poveikį, iš žemo bendro streso lygio, iš to, kad prireikus atsakyti į kritiką juntamas ir išoriškai matomas tik nežymus susikaustymas ir – jei kyla abejonių – žmogus mažai teisinasi. „Taupi" savivertė – kaip Rytų kovos menuose – rodo gebėjimą ramiai priimti kritiką, rodyti susidomėjimą ja, užuot stengusis jos vengti ar ją neigti.

Su saviverte susijusių klausimų vieta ir jų svarba žmogaus gyvenime: kokią reikšmę teikiam savo įvaizdžiui, kitų nuomonei apie mus, savimeilei (ar reaguoti į kritiką ir neįsižeisti, ar nuspręsti kartais nereaguoti)? Ar įvaizdžio gynimas arba jo gerinimas yra mūsų minčių ir pastangų centre? Ar tiesiog tam skiriamas reikiamas dėmesys be jokių kraštutinumų? Trumpai tariant, ar gyvenimo pusiausvyrai, tam, kas sudaro mūsų tapatumą, svarbu dar kas nors, be savivertės? Kiek vėliau aptarsime pavyzdį (nesektiną) narcizišků asmenybių, kurioms savivertės klausimas yra pagrindinis ir gyvybinis, o dar ir įkyrus.

Iš ko atpažįstam perdėto rūpinimosi savimi neslegiamą savivertę? Iš to, kad savimeilės nuoskaudos nepersmelkia visų minčių, veiklos ar emocinių būsenų. Iš gebėjimo be dramų susitaikyti su nesėkmėmis, akylai nestebėti visų smulkmenėlių, kurios rodo mūsų statusą, pasitenkinti teigiamu kitų vertinimu ir nejausti poreikio būti šlovi-

namam. Iš pasirengimo siekti tikslų, kurie neatneša naudos mūsų prestižui arba įvaizdžiui visuomenėje. Kai kurie žmonės nežino, kaip elgtis nesitikint naudos savivertei. Bet to galima išmokti.

Geros savivertės privalumai

Jų yra daug. Knygoje plačiai aptarsime savivertę kaip vidinės motyvacijos šaltinį, padedantį imtis veiklos ir nepasiduoti susidūrus su pasipriešinimu. Daug kalbėsime apie būtiną atsparumą socialinėms įtakoms ir savo tapatumo gynimą. Tai dar dvi savivertės naudos apraiškos, kurias ketiname nagrinėti.

Visų pirma – **apsaugos ir savigydos poveikis**: savivertė didina atsparumą priešiškiems gyvenimo įvykiams. Ji veikia ne mechaniškai – ne kaip šarvai, sergintys nuo sunkumų, – o kaip imuninio pobūdžio apsauga, skatinanti greičiau gyti emocines žaizdas. Gausu darbų apie ilgalaikį ir trumpalaikį emocinį nesėkmių poveikį: kad ir kokia būtų savivertė, nesėkmės visada emociškai skausmingos. Kai kas nors pareiškia, kad yra abejingas nesėkmėms, veikiau pasako, koks stiprus jo neigimo mechanizmas, o ne savivertė. Juk skirtumai išryškėja vėliau, kai prasideda gijimo procesas, iš to, kaip sparčiai jis vyksta: vieni po nesėkmės atsigauna labai greitai, kiti ilgai ją gromuliuoja.[5] Savivertės tiesa veikiau atsiskleidžia po krizės, kai tenka užsiimti savigyda, o ne per pačią krizę.

Antras privalumas – **teigiamas poveikis somatinei sveikatai** ne tik psichologinėje plotmėje, tai atrodo savaime suprantamas dalykas.[6] Pavyzdžiui, neseniai atliktas tyrimas[7] nagrinėjo, kokią fizinę naudą teikia polinkis gerai save vertinti, refleksas spontaniškai sukurti „teigiamą iliuziją apie save“. Seniai žinoma, kad teigiamos iliuzijos dėl savęs, bent jau mažos jų dozės, yra viena geros psichinės sveikatos sudedamųjų dalių. Laboratoriniame tyrime savanorių buvo paprašyta, be kitų dalykų, leisti atlikti bandymą psichologiniu stresu: jie turėjo skaičiuoti atvirkštine tvarka po septynis pradedant nuo skaitmens 9 095,

paskui skaičiuoti atvirkštine tvarka po trylika pradedant nuo skaitmens 6 233. Užduotis tiksli... Norint pasunkinti užduotį, o svarbiausia – aktyvuoti apsauginius savivertės mechanizmus, prieš tyrimą savanoriams buvo pasakyta, kad užduotis parodo išprusimo lygį ir pagal testo rezultatus jie bus lyginami su kitais. Atrodo, labai paprasta, bet to visiškai pakako, kad savivertė patirtų spaudimą. Suprantama, savanorių buvo prašoma skaičiuoti kiek įmanoma greičiau... O užduoties poveikis buvo matuojamas tikrinant širdies ir kraujagyslių veiklą, pavyzdžiui, kaip sparčiai didėja širdies ritmas ar arterinis kraujospūdis, po kiek laiko atlikus užduotį jis vėl tampa normalus, arba biologinius duomenis – pagal kortizolio kiekį kraujyje. Ištyrus devyniasdešimt du savanorius (tarp jų buvo moterų ir vyrų) išryškėjo aiški gebėjimo save teigiamai vertinti (keista, kad tyrėjai nepanaudojo klasikinių savivertės skalių) ir gero fizinio atsparumo stresui sąsaja. Atrodo, savivertė naudinga sveikatai.

Savivoka

Savivertė dar yra ir viena iš savivokos formų – tai savęs suvokimas plačiąja prasme: gebėjimas save pažinti ir suprasti (statiška savivertė), taip pat gebėjimas prisitaikyti prie naujų situacijų, rasti išeitis iškilus sunkumams (dinamiška savivertė). Taigi, kaip tik ji **padeda ištraukti iš savęs visa, kas mumyse geriausia** šią dabarties akimirką, atsižvelgiant į aplinką.

Kiekvienam iš mūsų savivertės atseikėta nevienodai. Suprantama, jai daro įtaką socialinių, medicininių, psichologinių veiksnių įvairovė. Pavyzdžiui, palankiai save vertinti lengviau, jei gimei demokratinėje aplinkoje, esi geros sveikatos, turi profesiją, jei vaikystėje tave mylėjo ir myli šiandien... Bet ji savaime ir ištaiso nelygybę: **jausdami savo vertę galim pripažinti savo trūkumus ir nemenkinti savęs matydami vien juos.** Galim save vertinti nepaisydami trūkumų. Juk savivertė gali mums padėti trūkumų atsikratyti, ne

vien prie jų prisitaikyti, padėti atsigriebti tose srityse, kuriose atsiliekam. Daugelio žmonių savivertė ima bręsti vėlai – pradeda kisti sulaukus trisdešimties ar keturiasdešimties, ypač tų, kuriems teko patiems save ugdyti...

Protas duotas ne tam, kad sublizgėtum, o tam, kad prisitaikytum. Tas pats tinka ir savivertei: jos paskirtis – ramiai valdyti prisitaikymo prie aplinkos procesus.

Gera savivertė – nepasiekiamas idealas?

Po tokio optimalaus savivertės apibūdinimo gali atrodyti, kad savivertė – eiliniam mirtingajam nepasiekiamas tikslas. **Ji tiesiog yra idealas, prie kurio stengiamės priartėti, jei tik mums norisi.**

Kas yra gyvenimas, jei ne artėjimas prie idealų? Darbo ar tinginystės, atradimų ar įsitikinimų, nuotykių ar saugumo... O kur dar psichoterapeutų pamėgtieji asmeninio augimo idealai, tos vidinės kelionės, kurios mus ugdo, tobulina, kartais išgydo nuo praeities, žaizdų, trūkumų...

Visa tai anaiptol nėra nei nuobodu, nei sunku ir puikiausiai suderinama su kasdieniu gyvenimu. Artėti prie idealo veikiau jau įdomus užsiėmimas. Bet tik jei stosim į gerą kelią, pasirinksim geras priemones. Ir išmoksim įveikti vieną kitą blogą įprotį, kuris – tuo dar įsitikinsim – dažnai stoja skersai kelio.

KETVIRTAS SKYRIUS

Savivertės sutrikimai

Nuolatinis savimeilės potvynis ir atoslūgis
yra tiksli nerimastingų minčių bangavimo
ir nesibaigiančio judėjimo išraiška.

LA ROCHEFOUCAULD

Vieną dieną sau patinki, o kitą – ne.

Natūralu, kad žmogaus santykis su savimi patiria pakilimų ir nuosmukių. Šie savivertės svyravimai galimi ir naudingi. Jie praneša apie pastangų sėkmę ar nesėkmę, apie mūsų socialinio pripažinimo ar atstūmimo lygį. Tad jie vertingi, savimi abejoti gerai: šioje srityje sistemingumas yra patologija (visada matyti save vien tik teigiamą arba vien tik neigiamą). Svyravimai rodo, kad mes nuolat derinamės prie to, kas mums nutinka: kaip kinta kvėpavimas, širdies plakimas, nuotaika (su kuria ji susijusi beveik kraujo ryšiu, tai tam tikra prasme mūsų „emocinis *aš*"), kinta ir mūsų savivertė.

Ji gali svyruoti priklausomai nuo to, kokį „maistą" kasdienybė jai patiekia, iš šio „maisto" du dalykai yra esminiai ir lemia daugumą savivertės pakilimo ar nuoslūgio bangų.

Pirmas – tai socialinis pripažinimas, jis būna išreikštas (gauti draugiškumo ar pagarbos ženklai) arba netiesioginis (savęs pripažinimas atsižvelgiant į idealus, prie kurių norim artėti). Tai iš tiesų pats svarbiausias savivertės „maistas".

Antras – tai asmeninio pajėgumo pojūtis. Jis ne toks svarus, šiek tiek priklauso nuo socialinio pripažinimo (būti pripažintam pajėgiu taip pat svarbu kaip tiesiog tokiam būti). Bet jis ir nepriklauso nuo pripažinimo: malonumas pačiam auginti pomidorus ir juos valgyti gerai veikia savivertę, nors to niekas nemato ir nežino.

Ir pripažinimas, ir pajėgumas reikalingi. Pajėgumas be pripažinimo sukelia tuštumos pojūtį, kokį kartais pažadina socialiniai pasiekimai: „Kam tie uždirbti pinigai, jeigu niekas manęs nemyli?" O pripažinimas be pajėgumo skatina nusivylimą: „Sako, kad aš geras, bet atlyginimo nekelia", „Visi sako, kad esu protinga, tai kodėl man nepavyksta rasti įdomaus darbo?"

Kaip kiekvienas pasinaudojame šiais šaltiniais savivertei maitinti, lemia asmeninės gerovės pojūtį. Suprantama, tarp žemos ir aukštos savivertės esama individualių skirtumų, bet svarbu ir tai, kaip kreipsime savo gyvenimą ieškodami savivertės šaltinių.

Tačiau ir sėkmė, kurią šis „maistas" mums teikia, subjektyvi: galime sugriauti sėkmę arba užglaistyti nesėkmes, susikurti iliuziją, kad patys tvarkome savo aplinką... Taigi, yra veiksmai, santykiai ir *prielaidos*. Dėl to padarome įvairių klaidų ir kyla problemų:

- jei susitelkiam vien į tai, kas nesiseka, užuot matę visą vaizdą (pavyzdžiui, auga kompleksai, – juos vėliau nagrinėsim);
- jei vertindami save taikom tokius griežtus ir perfekcionistinius kriterijus, kad belieka vien nusivilti savimi (paskui jaustis prislėgtiems arba pykti ant savęs);
- jei lyginam save su kitais iš blogų paskatų (ne tam, kad mokytumės kitą stebėdami, o kad save nuvertinę nusiramintume);
- jei susitelkiam į kitų požiūrį ir vertinimą: nuolat svarstom, ką apie mus ir mūsų veiksmus mano kiti. O svarbiausia – ne tik svarstom (ir ieškom kituose atsakymo klausinėdami ar juos dėmesingai stebėdami ir klausydami jų), bet ir patys atsakom į klausimus („Kaip pasirodžiau?" – „Blogai!"). Toks užsisklendimas savyje yra vienas stipriausių ir kenksmingiausių savivertės sutrikimo požymių (tai kliūtis tobulėti). Atrodo, kai kurie

nerimo kamuojami pacientai elgiasi priešingai – nuolat siekdami būti nuraminti net nuvargina aplinkinius, o iš tikrųjų, nors ir užduoda klausimus, neišklauso atsakymų.

Todėl kartais atrodo, kad savivertė gyvuoja nuo tikrovės atskirtame pasaulyje: **kai kurie žmonės save nuvertina, nors turi daug nuopelnų ir gerų savybių, o kiti nerealistiškai save pervertina.** Štai dėl ko šie svyravimai, kartais tokie, kad jų net neišeina paaiškinti gyvenimo aplinkybėmis, gali būti labai smarkūs (neviltis–euforija), neadekvatūs (dėl nereikšmingų smulkmenų ar įsivaizduojamų įvykių) arba keliantys baimę (skatinantys žmogų daryti viską, kad tik jų nejaustų, – atsiriboti arba neigti).

Sutrikusios savivertės simptomai

Visos savivertės sutrikimo apraiškos normalios, jeigu tik yra laikinos. Sunkumų kyla tada, kai jos ima kartotis dažnai arba tampa nuolatinės, būna intensyvios, pernelyg stiprios, palyginti su tuo, kas jas sukėlė. Tai rodo, kad sutriko „normalūs" savivertę reguliuojantys mechanizmai. Štai pirmoji šių simptomų apžvalga (prie jų dar grįšime).

- **Įkyrus rūpinimasis savimi** – kaip ir kiekvienas kamuojantis rūpestis, kol su juo nesusidorota, klausimai apie save ir savo įvaizdį, socialinį priimtinumą žmogaus mintyse gali tapti įkyrūs, slegiantys, perdėtai reikšmingi, nesvarbu, jis tai prisipažįsta ar ne. Tada žmogus – ar veikiau jo įvaizdis, socialinis *aš* – tampa sau rūpesčiu.
- **Vidinė įtampa,** nesaugumas socialinėse situacijose; įspūdis, kad esam kitų stebimi, ir nerimastingo abejojimo, ar atitinkam lūkesčius, keliamas psichologinio nuovargio pojūtis.
- **Vienatvės jausmas,** įspūdis, kad esi kitoks negu visi: jautresnis, ne toks kompetentingas, trapesnis, labiau izoliuotas... Apie tai viena pacientė man pasakojo: „Kai išgyvendavau depresiją, eidavau žiūrėti, kaip miega mano kūdikis. Kamavausi: man jis atro-

dė toks trapus, vienišas pasaulyje. Buvau akla jį supančiai meilei. Jaučiausi visiškai vieniša, todėl visas baimes projektavau į jį. Tokiom valandėlėm supratau, ką psichologai vadina „altruistine savižudybe“ – tai pagunda nusižudyti ir nusitempti į nebūtį savo vaikus, kad neliktų vieni ir neturėtų kentėti šiame žiauriame pasaulyje.“

- Retsykiais arba dažnai kylantis **jausmas, kad esi apsimetėlis,** atsirandantis sulaukus menkiausio sėkmės, pripažinimo ženklo ir keliantis dilgčiojantį klausimą: „Ar aš tikrai vertas to, kas man atsitiko?“ Arba kitą: „Ar ir toliau būsiu šios sėkmės vertas?“[1]
- **Elgesys, neatitinkantis mūsų interesų** (suirzti, kai jautiesi teisiamas) ar vertybių (stengiantis padaryti įspūdį, žeminti kitą, nors tai prieštarauja asmeninėms vertybėms). Pastebėti, kad elgiesi taip, kaip nederėtų, bet vis tiek taip elgtis. Daryti dalykus, kurie kelia siaubą, liūdina ar stumia į neviltį: „Negaliu susilaikyti nepiktžodžiavus, nešmeižus, tas noras stipresnis už mane. Jau seniai supratau, kad tai blogai, bet juo prasčiau jaučiausi, juo labiau juodinau kitus. Tai prasideda savaime, nebent būčiau ypač atsargi.“ Kartais pasiduodamas savo „piktiems polinkiams“ žmogus gali patirti niūrų, paradoksalų pasimėgavimą: tai tarsi saugumo jausmą kelianti (nes gerai pažįstama) nevykėlio elgsena (jau daug metų taip elgiuosi), tą akimirką reikalaujanti nedaug energijos.
- **Polinkis patiems bloginti būseną, kai prastai jaučiamės.** Gana daug darbų[2] nagrinėjo nenumaldomą žmonių, turinčių menką savivertę, polinkį „pasiduoti sūkuriui“, kai pradeda jausti liūdesį, ir nesiimti nieko, ką turėtų daryti, norėdami pasijusti geriau. „Ką darau, kai būna bloga? Nieko, kaip tik – visiškai nieko, kas galėtų padėti. Ir žinau tai, suvokiu. Nesusitinku su draugais – atsiriboju. Neklausau linksmos muzikos – gramzdinu save klausydama niūriausių *adagio*. Neinu į lauką įkvėpti gryno oro – lieku namie ir susmukusi ant sofos žiūriu idiotiškus serialus per kabelinę televiziją. Taip elgiuosi jau nuo mažų dienų: juo blogiau jaučiuosi, juo labiau grimztu. Nors nesijaučiu mazochistė kitose gyvenimo

srityse. Bet keista: noriu ne padėti sau, o tarsi pirmiausia už ką nors save nubausti."

- **Gyvenime rinktis dalykus, kurie priešingi mūsų norams,** interesams, nuojautoms. Laimė, toks elgesys nėra dažnas, bet jis vis tiek stebina. Prisimenu vieną gyvybingą ir protingą pacientę, kuri pasakojo nusprendusi tekėti už nemylimo vyro, nors puikiai tai suvokė. Po kelerių metų, jausdama santykių bergždumą ir absurdiškumą, su juo išsiskyrė. „Tai nebuvo mazochizmas, nesijaučiu mazochistė. Tik sudėtingas jausmų derinys: baimė likti vienai (kažkas manim susidomėjo, tad reikėjo nepraleisti progos), abejojimas savo sprendimais (vengiau atsakomybės rinktis ir leidausi kito išsirenkama), neaiškios rezignacijos (ar iš tikrųjų esu verta ko nors geresnio?) ir kitų dalykų, kurių nesuvokiu, bet kam gaišti laiką juos nagrinėjant? Metų metus psichiatras, pas kurį lankiausi, mėgino įtikinti, kad tai mazochizmas. Na ne! Viskas dėl to, kad savęs nevertinau, savim nepasitikėjau, savęs neklausiau, nenorėjau pažinti ir negerbiau. Nuo tada, kai šioje srityje ėmiau daryti pažangą, stengiuosi taip blogai su savimi nebesielgti."
- **Sunkumas prašyti pagalbos.** Paradoksalu, lengviausia į kitus kreiptis žmonėms, kurių savivertė gera. Kai prireikia pagalbos, jie nejaučia grėsmės būti nuvertinti: juk padėti vienas kitam – savaime suprantama, ar ne? Kelios dienos prieš man imantis rašyti šią pastraipą, viena mergina, lankanti mūsų grupinės terapijos užsiėmimus, pasakojo pirmą kartą gyvenime išdrįsusi paprašyti draugų pagalbos sunkiu gyvenimo laikotarpiu (ją buvo ką tik palikęs draugas). Ji pastebėjo, kad nors liūdesys ir nepranyko, toks elgesys ją drausmino, sukliudė sunkiai būsenai virsti manija ir užnuodyta žaizda. „Seniau būčiau užsidariusi namuose, neatsiliepčiau į skambučius ir iš nevilties, ir iš gėdos. O tada pasielgiau priešingai – nė kiek nelikau viena, eidavau kalbėtis su draugais ir artimaisiais, beje, nebūtinai apie tai, kas man atsitiko. Ir pajutau, kad tai man padeda apsiginti nuo juodų minčių, noro save naikinti ir bloginti būseną."

- **Perdėta priklausomybė nuo socialinių grupių normų ir kodų,** susijusių su išvaizda, mada, asmeniniu žodynu, materialine nuosavybe, nerašytomis gero elgesio taisyklėmis... Sindromas *„Bet juk taip nedaroma...“*: trukdyti žmonėms valgant, prašyti pardavėjo suteikti nuolaidą, pasakyti „ne“, kreiptis pagalbos, prisipažinti, kad nežinai... Socialiniai kodai kinta nelygu epocha ir kultūra: kadaise trapios savivertės žmonėms labiausiai rūpėjo būti gerbiamiems ir padoriems. Dabar jie paklūsta kitoms diktatūroms: atrodyti jauniems, turėti liekną, įdegusį, neraukšlėtą kūną.
- **Polinkis apsimesti, kad esi stiprus** („ne, neturiu jokių problemų...“), silpnas („koks aš kvailas, gal galėtumėt padėti?“) ar abejingas („ne, aš nenusivyliau, man neliūdna ir nesu nelaimingas“). Griebtis įvairiausių socialinių melagysčių, dažniausiai ką nors nutylėti (palikti tvyroti sau palankią nežinią apie diplomus, profesiją, sėkmės ar išsilavinimo lygį...). Taip atsiranda netikrų „aš“ ir apsimetimo spąstai, iš kurių sunku išsikapanoti: kai kartą apsimečiau, kad mėgstu šokoladą, mane visada juo vaišina, turėsiu ir toliau jį valgyti, nors ir nemėgstu. Tai gyvenimas šalia savęs, nuolatos būnant *parasavyje*. Dažnai taip nutinka todėl, kad žmogus siekia kuo labiau prisiderinti: stengiasi kiek įmanydamas atitikti kitų troškimą matyti jį stiprų ar silpną ir taip užsitikrina, kad kiti jo neatstums. Slepia tikrąjį „aš“ prisidengdamas socialiniu įvaizdžiu – įterpia kuriamą personažą tarp savęs ir kitų. Bet kas gi trukdo išsiaiškinti, ar tikrąjį „aš“ kiti priims, ar atmes: „Kas būtų, jei iš tikrųjų būčiau savimi?“ Kartais melas tęsiasi be galo, iki blogiausios baigties. Prisimenu vieną kolegą gydytoją, kurį visada matydavau puikiai nusiteikusį, nepalenkiamą optimistą, – nusižudė iš pirmo bandymo, jam pavyko, kaip dažnai būna gydytojams, profesionalams net neviltyje. Kalbėjausi su jo žmona. Ji nupiešė kitokį bendradarbio portretą: buvo draskomas baimių, abejonių ir nerimo. Apie tai su niekuo nesikalbėjo. Jį sunaikino įsitikinimas, kad jis niekam tikęs. Pastangos apsimesti, būti kompetentingam, populiariam jį sekino. Iki paskutinės dienos.

- **Polinkis į negatyvumą**, kitų menkinimą, potraukis matyti tik blogąją pusę, sukčiavimą, niūrius ar liūdnus dalykus. Vienas daugiau ar mažiau sąmoningų tokios strategijos tikslų – ne vienam būti apgailėtinam. Kartais šį polinkį siekiama pateisinti prisidengiant sveiku protu: „Manęs tai jau neapmausi." Nuo savivertės svyravimų priklauso ir nepakantumas viskam, kas sudrebina mūsų vertybes ir įsitikinimus: juo labiau abejojam savimi, juo labiau nekenčiam tų, kurie verčia abejoti ar prieštarauja, svetimų, kurių nuomonė ar gyvenimas skiriasi nuo mūsų.
- **Sunkumas apsispręsti**: menkai save vertinantys žmonės per dažnai ir per skausmingai abejoja savimi. O tie, kurių savivertė aukšta ir trapi, susidūrę su kažkuo, kas galėtų juos pamokyti, linkę kratytis atsakomybės ką nors keisti, linkę nukreipti žvilgsnį kitur arba „užversti lapą".
- **Perdėtos neigiamos emocijos** (gėda, pyktis, nerimas, liūdesys, pavydas...) – per dažnos, per stiprios, per ilgai trunkančios, darančios per didelį poveikį elgesiui ir santykiams, sukeliančios šimtus trikdžių kasdienybėje. Ypač dažnai jos sukelia atvirus ar slaptus konfliktus su aplinkiniais arba įtampą, pyktį ir ginčus, neapykantą, apmaudą ir t. t. Sutrikusi savivertė žmones dažnai paverčia „sudėtingais": „Su tavim viskas tampa sudėtinga, iš musės padarai dramblį. Galų gale norisi tavęs vengti."

Kaip gali veikti savivertės sutrikimai

Savivertės sutrikimai yra tarsi dideli kliuviniai, dar labiau apsunkinantys įvairias jau iškilusias problemas: jie yra rizikos veiksniai susirgti psichikos ligomis (depresija, nerimo būsenomis, fobijomis ir t. t.) arba gali pažeisti savikontrolę kasdieniame gyvenime (sunku mesti rūkyti, laikytis dietos, sėkmingai mokytis ir atlikti kitas užduotis). Jie kasa duobę sielai ir laimei. Jie tampa kliūtimi asmeninei raidai ir verčia žmones kęsti vis tuos pačius sunkumus, nedaryti pažangos. Dabar atidžiau panagrinėsime **pažeidžiamą savivertę**.

PENKTAS SKYRIUS

Pažeidžiama savivertė: žema ir tariama

Abejonė, pakibusi virš galvos, į mano gyslas ką tik įvarvino lašą nuodų.

ALFRED DE MUSSET

Savivertei būdinga svyruoti, tačiau esama ir nekintamų jos tipų, įprastų stilių. Kalbame jau ne apie praeinančius ar sąlygų nulemtus reiškinius, o apie asmenybės bruožus, kurie kartais atsiskleidžia paskatinti kokių nors įvykių, o kartais patys tuos įvykius išprovokuoja. Tad kasdienybę paįvairins ištinkančios nesėkmės, atstūmimai, konfliktai. Šių savivertės tipų raida gana stabili, bet gali ir kisti, o tam reikia asmeninių pastangų – nerimo kamuojamai savivertei nuraminti vien bėgančio laiko nepakaks.

Savivertės silpnybės ir gynybos refleksai

Dauguma esam kamuojami stipraus pažeidžiamumo jausmo. Jaučiam, kad paprasčiausias kasdienis gyvenimas ir pokyčiai kelia grėsmę: nedideli pavojai (suklysti, patirti nesėkmę, būti neteisiam, patekti į konkurencijos situaciją...) ima atrodyti kaip didelė grėsmė.

Pažeidžiamumo jausmas gali pastūmėt daryti daug klaidų: pirmoji – savo įvaizdį ir savivertę paversti visų rūpesčių ir pastangų centru, dėl to kyla ir slapta „aš" manija, kurią jau minėjom. Antroji – pagunda žūtbūt ginti savivertę ir nuolat, vadinasi, nelabai tinkamai, rinktis puolimo (savivertei didinti) arba gynybos (savivertei apsaugoti) strategiją. Išoriškai šios strategijos skiriasi, bet iš tikrųjų jų pagrindas tas pats – pažeidžiamumo jausmas (pirmu atveju – įsisąmonintas, būdingas žemai savivertei, o antru atveju – mažiau sąmoningas, kartais ir visai nesąmoningas, būdingas aukštai, bet trapiai savivertei).

Aukšta trapi ir žema – šiuodu savivertės tipai tokie artimi, kad kartais gali pereiti vienas į kitą, nelygu gyvenimo etapas. Pavyzdžiui, Matjė atvejis: jis ilgai buvo drovus ir nepastebimas paauglys, bet puikiai mokėsi, studijavo gerose aukštosiose mokyklose ir gana anksti, pernelyg jaunas, gavo labai atsakingas vadybininko pareigas administracijoje. Per susirinkimus ir viešumoje ėmė elgtis griežtai ir pasipūtėliškai. Manė, kad norėdamas atrodyti vyresnis turi būti kietesnis. Jam atrodė, kad norėdamas įtikinti turi elgtis grėsmingai.

Šiuodu savivertės tipai žmoguje gali derėti kartu, nelygu gyvenimo sritis: su artimaisiais jis gali elgtis kaip aukštos savivertės žmogus (girtis, reikšti kategorišką nuomonę, puikuotis), o bendraudamas su nepažįstamais ar įspūdį darančiais žmonėmis pasiduoti žemos savivertės refleksams. Vieno iš tokių kartais stebinančių derinių pavyzdys: drovuoliai elgiasi kaip žemos savivertės žmonės socialinėje aplinkoje, o svajonėse puoselėja aukštą savivertę (iš čia ir „drovuolių išdidumas", kurį peni veikiau vaizduotė negu tikri dalykai). Kartais jie atlieka „maištavimo arba nesąmoningumo šuolius", kaip apibūdino viena mano pacientė, tie šuoliai pastūmėja juos galų gale išdrįsti, užplūdus „drovuolių drąsai", bet ji, deja, būna reta ir nenuspėjama.

Nuvertinti save: žemos savivertės žmonių menas slėptis

„Aš galutinai įsitikinusi, kad esu blogesnė už kitus. Visose srityse – išvaizdos, elgesio. Paprastas dalykas – komplimentas man sukelia beveik fizinį negalavimą. Norą sprukti arba verkti. Jei manim susidomi, manau, kad per klaidą, vien dėl to, kad žmogus *dar nežino*, kokia aš iš tikrųjų. Į galvą neateina joks kitas įtikinamas paaiškinimas. Kai tik atslūgsta dėkingumo banga – kažkas manim domisi! – tuoj pat užplūsta nerimas: kaip elgtis su pagarba, kurią, atrodo, man nori pareikšti? Po kiek laiko pasirodysiu nesanti jos verta? O paskui užeina pilkuma ir abejingumas, kuriuos paprastai pati sužadinu." (Filipina, 32 metai)

Psichoterapeutai, kad ir kaip prie to pripratę, nesiliauja stebėtis žmonių, turinčių žemą savivertę, požiūriu į save – selektyviu aklumu viskam, kas juose gražu ir gera, verta pagarbos. Tokie žmonės neprasimano savo trūkumų, nekliedi, nekurpia jų iš bet ko, kas pakliūs po ranka, nes visi trikdžiai, netobulumas, ribotumas iš tiesų jiems būdingas. Bet jie tokie pat kaip visų arba beveik tokie pat. Tiesiog **žmonės, kurių savivertė žema, neturi jokio gebėjimo reliatyvizuoti, nustatyti atstumo, negali atleisti sau net menkiausių trūkumų:** kartą ir visiems laikams nusprendžia, kad jie kliudys gyventi nerūpestingai ir nesislapstant, kaip gyvena kiti, ir to laikosi.

Tiesa, į kitus jie akylai žiūri, juos stebi, bet ne tam, kad suprastų, kaip jiems pavyksta susitaikyti su trūkumais. Akylai žiūri, nes nuolat leidžiasi į liguistą socialinių palyginimų žaidimą. Ne tik liguistą, bet ir klastingą, nes kituose mato vien tai, kas geriau. Todėl palyginimas būna skaudinantis, o ne motyvuojantis. Kartais lyginamasi su, jo manymu, prastesniais už save: tą akimirką tai ramina. Bet tuoj pat arba vėliau tai padidina nesaugumą ir nerimą, nes žmogus lyginamajame įžvelgia galimą ateitį: „O ką, jei ir man taip baigsis?"

Kaip vis dėlto gyventi? Visų pirma – nerizikuoti. **Galioja vienintelis priesakas: saugokite savivertę.** Jei išdrįstama siekti nors šiek tiek savo vertės pripažinimo, tai daroma atsargiai, vengiant patirti

nesėkmę, nes būtų pernelyg skausminga, ypač prie liudininkų. Šiuo atveju socialinio įvertinimo vargu ar sulauksit.

O dėl savivertės peno, kurį teikia veikla, tai toks žmogus elgiasi labai apdairiai, vengia net menkiausios rizikos. Jei įmanoma, ko nors imasi tik būdamas visiškai tikras. O bendravimo, kaip peno, srityje **žūtbūt siekia pripažinimo,** stengiasi būti priimtas ir mėgstamas, užuot pasirodęs esąs linkęs konkuruoti ir veikti. Vengia konfliktų ir visko, dėl ko galėtų būti atstumtas: sakyti savo nuomonę, prašyti, trukdyti kitą. Laukia, kol kitų pripažintas galės nurimti, tik tada pats įstengs atsipalaiduoti ir atsiskleisti. Retai imasi iniciatyvos, nors kiek susijusios su rizika („O jei mano mėginimą suartėti atstums ar paniekins?"). Taigi toks žmogus labai priklauso nuo kitų geros valios. Kartais prie jo problemų prisideda ir perdėta empatija: pernelyg gilindamiesi į kitų mintis, įsivaizduojamus jų poreikius, net pamiršta savuosius.

Žmogus tiek daug galvoja apie tai, ką kiti mano apie jį, kad pamiršta pats apie save galvoti. Žema savivertė verčia žmogų viską riboti – nieko keista, kad galų gale ima jaustis tuščias ir nuobodus. Toks žmogus trukdo sau gyventi, ugdyti save ir dažniausiai laikosi taisyklės „svarbiausia, kad manęs nepastebėtų ir neatstumtų". Jis labai stengiasi *kurti žemesnįjį „aš"*, blankų, bekvapį, beskonį, kurio vienintelė išskirtinė savybė – būti nepastebimam, nesurandamam.

Žvelgiant iš šalies, atrodo, kad žmonės, puoselėjantys žemą savivertę, aiškiai pasirinko atsižadėjimą: atsižadėti pirmų vaidmenų, žinomumo, visų matomų konkurencijos formų. Įvairių dalykų vengimas ir žemesnės už savo galimybes pozicijos pasirinkimas yra jų kasdienė duona. Jų strategija – „stokoti savivertės", norint išvengti nuopuolio: kad tik nenupuolus žemiau, negu esu (arba negu manau esąs). Šie žmonės tiesiog ištobulinę meną vengti socialinio vertinimo grėsmės: svarbiausia, būti įsiliejus į būrį, nemėginti atsiskirti ir stengtis nebūti nuo jo atskirtam. Jų pasitikėjimo savimi stoka reiškia štai ką: neveikti arba veikti kuo mažiau – ne tik iš baimės, kad nepasiseks, bet ir baiminantis socialinių nesėkmės padarinių.

Pamenu, kai buvau psichiatrijos internas, viena mano kolegė turėjo neprilygstamą gebėjimą abejoti savimi. Užėjus stipraus nerimo priepuoliui, ji svajodavo mesti mediciną ir tapti sodininke, manė, kad tada jaus mažesnį spaudimą. „Šitas darbas mane slegia – menkiausia mūsų klaida gali būti lemtinga. Man per sunku", – kartodavo. O kai nekalbėjo apie tai, būdavo matyti, kad ta mintis ją persekioja: susidūrusi su sunkiu pacientu tapdavo pažeidžiama, o kai klinikos vadovai arba mūsų dėstytojai vardindavo jos padarytų išvadų trūkumus, puldavo į ašaras. Tai, kas tiesiog kėlė rūpestį mums visiems, – mintis, kad suklysi nustatydamas diagnozę, skirsi ne pačius tinkamiausius vaistus, nepateisinsi paciento, jo šeimos arba vadovų, kurie mums patiki savo ligonius, pasitikėjimo, – jai buvo tikra manija. Tad ar svajonė tapti sodininke nebuvo savotiška išminties apraiška? Ir kodėl gi ne: yra kovų, kurias kovoti per sunku, o ramus sodininko darbas gali atnešti daugiau laimės negu nuolatinėje baimėje dirbamas mediko darbas. Tačiau kai pasirinkimas nėra nuoširdus, vien baimės, nuovargio, vengimo refleksų padiktuotas, kas žino, ar vėliau nekils apmaudo, ar tas pats nerimas galų gale neįsiskverbs ir į tas į sritis, kuriose, manėme, jis negresia?

Suprantama, žemesniojo „aš" kūrimas ir palaikymas turi vieną kitą privalumą, kitaip būtų nepakeliamas kaip depresija: žmogus, visai atsisakęs spaudimo ir konkurencijos, įgyja sąlygišką ramybę ir tampa socialiai priimtinas (niekam nebekelia rūpesčių, nebent tiems, kurie dėjo į jį viltis). Juk vengimu ir slėpimusi grįstas elgesys yra savotiškas socialinis tepalas: koks būtų gyvenimas aplinkoje, visuomenėje, kurią sudaro vien nervingi, varžytis linkę geros savivertės žmonės? Norėdami sužinoti, pažvelkite į kino, televizijos, politikos pasaulio atstovus.

Vengiantis nesėkmių žmogus vengia veikti. Taigi vengia ir sėkmės, dėl to randasi tikrasis savęs nuvertinimas, tai yra ne vien nevertingumo pojūtis, bet ir objektyviai tokio žmogaus gyvenimas skurdesnis, ne toks intensyvus, jo asmenybė skursta, nes naujos patirties mažėja, ji ribota. Koks skaudus paradoksas – norint į tai nekreipti dėmesio,

reikėtų aukštos savivertės. „Gyvenimas vengiant – gyvenimas be prakaito, be kraujo, vien ašaros, liūdesys, nuobodulys, nusivylimas..." – taip viena pacientė apibūdino savo padėtį.

Kitas pavojus: dėl daugelio dalykų atsižadėjimo, dėl to, kad ne geresni už mus aplenkia, susidoroja su užduotimis, dėl to, kad jiems sekasi, jie mėgaujasi sėkme ir to neslepia, galima pasiduot nepasitenkinimui ir apmaudui... Žemos savivertės žmogaus padėtis visada skausminga, jeigu ji nėra pasirenkama laisva valia (vėliau aptarsime nuolankumą, kaip išeitį sprendžiant šią dilemą).

Pervertinti save: aukštos savivertės žmonių melagystės ir įtampa

Dar visai neseniai šie žmonės retokai ateidavo konsultuotis pas mus, psichoterapeutus. Buvom labiau įpratę išklausyti jų artimųjų pasakojimus apie savo nuovargį („jis daro mūsų gyvenimą nepakenčiamą") arba nerimą („jis visus paverčia priešais"). Bet pastaruoju metu gerai save vertinančių žmonių apsilankymų padažnėjo – trapi aukšta savivertė verčia kentėti... Prisimenu vieną labai gabią muzikantę, kurios tarptautinė karjera ėmė griūti vien dėl nepakenčiamo charakterio: „Aš sukeliu antipatiją. Elgiuosi taip, kad nepraėjus nė penkioms minutėms manęs visi jau ima nekęsti. Ilgą laiką maniau, kad iš pavydo, buvau tvirtai įsikalus į galvą, kad kiti pavydi man gabumų ir iškart pajunta neapykantą, nes mano buvimas šalia, gyvenimas verčia juos jaustis žemesnius ir meta jiems šešėlį. Galų gale supratau, kad visos bėdos visai ne dėl mano asmenybės spindesio, o dėl arogancijos. Net dabar, kai tai suvokiu, ji dažnai prasiveržia nesąmoningai, tos pačios mintys ateina į galvą. Žmonės jaučia, kad negaliu susilaikyt jų neteisus. Kadaise taip elgdavausi tyčia: žaibiškai nužvelgdavau žmogų lediniu žvilgsniu nuo galvos iki kojų ir tik tada ištiesdavau ranką pasisveikinti ir kalbėdavau. Tai suteikdavo man pranašumą. Bent jau mintyse... Man ir toliau sunku neaukštinti savęs, nekalbėti kategoriškai,

nepertraukinėti, neprieštarauti. Ir kartu prikišamai nedemonstruoti, kad esu teisi, pripažinti savo klaidas. Pokyliuose, prie stalo, per kokteilių vakarėlius visada stengiuos būti dėmesio centre ir, jei įmanoma, pranašesnė už kitus. Giriuosi, primenu savo koncertus užsienyje. Kartais artimieji drausmina: „Gana, mes prisimenam, kad vienuolika kartų buvai Jungtinėse Valstijose.“ Bet jei netraukiu į save dėmesio, atrodo, kad gaištu laiką. Maža to, kyla siaubingas įspūdis, kad neegzistuoju, naikinu save.“

Iš tiesų jie turi tokių pat silpnybių kaip ir žemos savivertės žmonės (patys būdami savotiškai žemos savivertės, patyrę daug nesėkmių, gali tokie tapti). Tačiau jie kitaip kovoja su abejonėmis. Dėl to atsiranda kitų perdėtų savybių, daug ryškesnių: pastangos sublizgėti, vyrauti, tapti mylimam ir garbinamam. Tai bruožai, sluoksniais uždengiantys žemos savivertės keliamą nerimą. Bet statinys išeina trapus... Itin didelės tokių asmenų pastangos palaikyti savivertę atstoja gynybos mechanizmą, saugantį nuo per didelių abejonių ar privalėjimo susitaikyti su savo ribotumu, nuo staigios akistatos su nerimą keliančiomis silpnybėmis. Jiems nuolat prieš akis socialiniai palyginimai: žvelgdami aukštyn jie pavydi, kartais nuvertina kitus, kad sumažintų atotrūkį: ne iškelia save, o žemina kitą. Žvelgdami žemyn – niekina ir šiek tiek nerimauja („Kaip to išvengti?“ arba „O jeigu ir aš palieku kitiems tokį įspūdį?“). Kartą vienas pacientas mane smagiai prajuokino pasakęs: „Aš netapau ramesnis. Mano savivertė tokia: arba jaučiuosi tuščias kaip burbulas, arba pučiuosi kaip burbulas. Visąlaik išgyvenu savasties krizę!“

Kaip suprasti ir apibrėžti tokią aukštą trapią savivertę? Skirtingos mokyklos ir tyrėjai skirtingai ją vadina: nestabilia, nesaugia, gynybine, netikra ir pan. Pastaruoju metu atlikta daug mokslinių savivertės tipų tyrimų. Ji daug labiau, negu buvo manyta, susijusi su įvairiais psichologiniais sunkumais (nevaldomu pykčiu, piktnaudžiavimu svaigalais, ūmia ir sunkia depresija...). Tačiau tirti tokius žmones nėra paprasta. Ne vien todėl, kad jie retai ateina konsultuotis, bet ir todėl, kad patys ne visada aiškiai supranta, kas su jais darosi. Kai

stengiamasi juos suprasti pateikus paprastą savivertei nustatyti skirtą klausimyną, būna beveik neįmanoma atskirti „tikrą", stabilią ir ramią, aukštą savivertę nuo aukštos trapios. Todėl norint išsiaiškinti „tiesą" imamasi pasąmoninių vertinimo metodų. Pavyzdžiui, šiek tiek supaprastinus, jūsų gali paprašyti žiūrėti į kompiuterio ekraną ir staigiai reaguoti į teigiamus (simpatiškas, protingas, dosnus...) arba neigiamus (atsainus, veidmainis, pikčiurna...) apibūdinimus, nesvarbu, ar jie su jumis susiję, ar ne. Buvo tiriamas ne save teigiamai vertinančiųjų *skaičius*, o veikiau atsakymų pateikimo *greitis*. Iš tiesų jis ir parodo atsakymų „nuoširdumą", ar veikiau tai, kad išreikšta nuomonė sutampa su slaptu požiūriu į save: jei aukšta savivertė autentiška, tada atsakymai pateikiami kur kas greičiau negu tuomet, kai savivertė trapi, net jei aukšta.[1]

Šie asmenys, įsitikinę, kad socialinio vertinimo srityje geriausia gynyba yra puolimas, deda daug daugiau pastangų savivertei pakelti, negu tvirtai ją surręsti. Jie leidžiasi į daugybę socialinių palyginimų: žvelgdami aukštyn, pavydi arba nuvertina, o žemyn – niekina. Noriai imasi veiklos, nes jiems labai reikia apdovanojimų, bet kenčia nuo to, kad nepakelia nesėkmių ir jiems apskritai sunku abejoti savimi: per didelė kaina, per didelė rizika. Ištikti abejonių, jie mėgina žūtbūt išsaugoti savo padėtį, apsimesti, elgiasi taip, kad dominuotų. Susidūrus su problema (tikrovės ar žmogaus iškelta), lieka dvi išeitys: abejoti savimi arba abejoti problemos svarba arba realumu. Šie asmenys dažniausiai renkasi antrąją išeitį.

Save pervertinant mėginama **kurti „super aš", socialinį įvaizdį, kuris saugo pasislėpusį daug pažeidžiamesnį „aš".** Šiam „super aš" labai reikalingas pripažinimas, išskiriantis iš bandos: „Jei man pakaks vien būti normaliam, aš išnyksiu. Turiu išsiveržti pirmyn ir iškilti virš kitų. Tada būsiu saugus ir prie manęs niekas negalės paprastai priartėti, būsiu tam per aukštas arba per įspūdingas. Matys tik mano įvaizdį, personažą, kuris man paklūsta." Daryti įspūdį, kad apsisaugotum... Taigi gana dažnai aukštos trapios savivertės žmonės kilus kokiam nors priartėjimo ar psichologinės grėsmės pavojui sutrinka:

kadangi stengiasi susikurti stipraus ir dominuojančio žmogaus įvaizdį, artumas ir artimi santykiai jiems atrodo pavojingi.

Suprantama, **šios strategijos kelia stresą, jų emocinė kaina didelė.** Įkyriai siekiant pripažinimo ir pranašumo švaistoma vidinė energija. Dėl persitempimo didėja pažeidžiamumas, dažnai, kai savivertė veržiasi į viršų, graužia nerimas baiminantis, kad nepasiseks arba demaskuos. O savivertei menkstant kyla depresijos pavojus, staiga žmogus suvokia, kokia pažeidžiama jo savivertė, apima didžiulis nuovargis dėl nuolatinės, nerimastingos savo įvaizdžio ir privilegijų gynybos.

Aukšta trapi savivertė ir sekinantis savęs pervertinimas žmogų stumia į dar didesnę aklavietę negu ta, kurią sukuria žema savivertė. Kaip išsivaduot iš savo personažo, kai tas vaidmenų žaidimas tave saugo, kai tampi savo santykinės sėkmės belaisviu? **Kaip tapti nuoširdžiam, judėti į priekį atviru veidu?** Juk daugybę metų slapsteisi, ir tau pavyko. Beje, kam šitaip rizikuoti? Ką laimėsi? Juolab kad visi aplinkiniai mano bendraują su žmogum, kurio *ego* stiprus.

„Galų gale man nebepavyko sau meluoti. Tapau per daug sąmoninga, o sąmoningumas mane labai kankino... Anksčiau jaučiau nerimą, bet neigimas saugojo nuo depresijos. Vėliau nerimą tebejaučiau, bet pamažu ėmiau vis giliau grimzti į depresiją. Kitų akivaizdoje ir toliau apsimetinėjau, bet pati nebegalėjau savęs pakęsti. Bijojau, kad bet kurią minutę jų nepatiklių žvilgsnių stebima galiu palūžti, sutrupėti, staiga pasiduoti. Melas ėmė taip slėgti, kad kartais, nesvarbu, kur būčiau – darbo kabinete ar gatvėje, – knietėdavo sušukti: aš melavau! Visą laiką melavau! Nuo pat pradžių, nuo mažų dienų apsimetinėju, maivausi, įtikinėju, kad esu stipri, iš tikrųjų aš silpna, dar blogiau – apgailėtina! Aš tuščia vieta. Maniau, kad palengvės, kad pasijusiu kaip prisipažinęs nusikaltėlis. Bet net to niekada nepadariau. Tik sapnuose."

Prisimenu kadaise perskaitytą žiaurų sakinį, kuriuo politikė apibūdino tikriausiai ne itin gerbiamą kolegą: „Vardenis Pavardenis? Jo garsus signalas, silpnas variklis." Pašaipūs žodžiai, kurie pasklinda tarp aplinkinių, – tikras košmaras aukštos trapios savivertės žmonėms.

Ypač sunkus šio tipo atvejis – **narciziški asmenys**... „Blogiausia, kad pats matau, kaip elgiuosi: kai tik šalia daugiau negu trys žmonės, iš pradžių turiu vaizduoti šaunuolį. Paskui, jei nesužaviu auditorijos, tampu pagiežingas ir paranojiškas..." Kol yra bent menkiausias gebėjimas žvelgti į save iš šalies, įmanoma tobulėti. Bet kuo labiau šis gebėjimas blėsta, tuo labiau žmogus artėja prie to, ką psichiatrai vadina „narciziška asmenybe", kurios savivertė būna hipertrofuota. Šie pacientai (tiesa, jie labai retai ateina konsultuotis, dažniausiai tada, kai ištinka sunki depresija dėl ne menkesnių nesėkmių...) įsitikinę, kad yra geresni už kitus ir nusipelno geriausia: geriausio gydymo, geriausios vietos. Jie taip pat įsitikinę, kad turi daugiau teisių (juk yra aukščiau už kitus): važiuoti didesniu greičiu negu kiti (jie vairuoja geriau, jų automobilis saugesnis), ilgiau kalbėti per susirinkimus (jų idėjos naudingesnės), būti aptarnautiems greičiau negu kiti (jų laikas brangesnis) ir pan. Sėkmė nesuteikia jiems pasididžiavimo (dėl savo veiksmų), tik panardina juos į *hubris**, perdėtą išdidumą, kurio taip baiminosi senovės graikai: puikybė žmogų išpučia, tai „aš" infliacija, *ego* išsiplėtimas. Narcizai deda daug pastangų, norėdami parodyti, kad jie „ne bet kas", nuolat stengiasi pritraukti dėmesį, beje, dažnai jiems pavyksta, turi savotišką talentą, todėl jų tiek daug televizijos ir kino studijose. Tačiau narciziškoms asmenybėms, besirūpinančioms daug gauti (pagarbos ir dėmesio, o gal garbinimo ir pagarbos ženklų), nelabai svarbūs abipusiškumo, išklausymo ir empatijos aspektai. Dėl to bendravimas su jomis kitiems kelia nepasitenkinimą ir kartais būna nemalonus. Kitas joms egzistuoja tik kaip statistas, priešininkas ar kliūtis. Tai apakinančios savivertės viršūnė. Tai galutinė ir gyvenimo, ir pažangos aklavietė.

* *Hubris* (gr.) – puikybė, senovės graikų buvo tikima, kad už ją dievai baudžia. – *Vert. past.*

Problemiška savivertės raida: nuo žemos iki trapios aukštos ir priešingai

Kai pradedam savęs įtvirtinimo psichoterapijos kursą, dažnai pastebim tokį reiškinį: kartais žemos savivertės asmenys geba įtvirtinti save tik elgdamiesi priešiškai. Jie būna atsainūs (kad kiti neįžvelgtų jų emocingumo) ir kategoriški (kad atgrasytų pašnekovą ginčytis ar kontratakuoti, nes nėra tikri, ar išlaikys deramą atstumą per įtemptą pokalbį). Kalbant apie ilgesnį laikotarpį, kaip anksčiau minėtu Matjė atveju, jei svarbios gyvenimo aplinkybės (sėkmė, paaukštinimas darbe) kinta greičiau, negu auga savivertė, žemos savivertės žmonėms kyla tipiškas klausimas: kaip „atsilaikyti" patyrus sėkmę? Dėl sėkmės į mane kryps kitų žvilgsniai, kils spaudimas, daugės prašymų, lūkesčių ir pan. Tada paūmėja apsimetėlio sindromas: „Kad tik nepastebėtų, kad aš daug mažiau pasiekęs kitose srityse: materialinėj, asmeninėj..." Kyla pagunda tapti geros savivertės karikatūra – žmogus persistengia demonstratyviai reikšdamas savo poziciją.

Su saviverte susiję paviršutiniški elgesio pokyčiai gali vykti ir trumpais ciklais, svyruoti, nelygu etapas. Pavyzdžiui, kintant nuotaikai: kai kurie žmonės, kai blogai jaučiasi, tampa arogantiški ir irzlūs. Arba tai priklauso nuo srities (viešumoje ar asmeniniame gyvenime), nuo aplinkos (saugi ar grėsminga). Netvirtos savivertės žmonės, norintys timptelti save už pakarpos aukštyn, kartais gali tai daryti žemindami kitus. Pamenu moterį, draugų, kuriais žavėjosi, akivaizdoje imdavusią ironiškai ir net piktai elgtis su sutuoktiniu: viešai žemindama savo vyrą susikurdavo iliuziją, kad yra aukščiau, atsitolindama nuo jo tampa vertingesnė, ir įsivaizdavo, kad kiti tai jau tikrai jį laiko žemesniu. Jai nepasisekė: ji ir jos gudrybės versdavo visus nejaukiai pasijusti ir skatino griežtai teisti arba žvelgti į ją su užuojauta.

Galima atkreipti dėmesį dar į vieną smulkmeną: kaip žmogus elgiasi su žemesnio statuso asmenimis (bendradarbiais, sekretorėmis, aptarnaujančiu personalu ir pan.). Televizijos studijose dažnai esu

matęs kai kurias ekrano žvaigždes elgiantis mandagiai, kol įjungtos kameros arba stebi gausūs žiūrovai. O paskui, be kamerų ir žiūrovų, mandagumas išgaruodavo ir likdavo vien panieka arba niekšiškumas.

Reikia pasakyti, kad visa tai negali ilgai tverti. Galų gale visada susiklosto tas pats scenarijus, o su juo ir neigiami padariniai: 1) apima tikro ar tariamo gležnumo jausmas; 2) kyla nerimas (išankstinis) arba pažeidžiamumas (dabarties akimirką), kai kėsinamasi (iš tiesų arba įsivaizduojamai) į savivertę. Neadekvatus savęs atspindėjimas arba santykis su aplinka žadina netinkamus refleksus; 3) sukuriamos blogos strategijos (o jos būna tikros). Tad daug savivertės sutrikimo keliamų kančių atsiranda dėl autopiloto klaidų ir mėginimai rasti išeitį tampa didesne problema už tą, kurią reikėjo išspręsti; 4) ilgalaikiai padariniai: nuolatinis nejaukumo jausmas ir niekad saugumo neteikianti, nes visuomet tik tam tikromis sąlygomis patiriama, sėkmė („Mane priima tada ir tik tada, kai elgiuosi štai taip.“).

Iš tiesų ne kas kita, o netinkamos savivertės gynimo strategijos ir apibūdina savivertės sutrikimus. Taip pat, o gal net labiau, kaip ir asmens gebėjimai ir reali padėtis: jis gabus ar ne, bedarbis ar dirbantis, gražus ar ne, išgyvenęs sunkią vaikystę ar ne. Juk su šiais dalykais galima gyventi. Žinoma, vieni iš šių veiksnių lengvina problemų sprendimą, kiti riboja galimybes, tačiau žmogaus protas gali prie jų prisitaikyti. Tai tobula. Jei nebebūtų įmanoma užtaisyti spragų, žemėje būtų tikras pragaras.

Perdėtos pastangos ginti savivertę užkerta kelią lavinimuisi, pažangai, savikūrai. **Visos jėgos atiduodamos ne asmenybei ugdyti, o veikiau savigynai.** Asmenybės raida aukojama dėl saugumo. Žmogus atsiduria „aš“ kalėjime, kur dūsta, nuobodžiauja ir nerimauja... Užuot naudojęsis savimi smuiku, kurį kasdien suderina, pamažu išmoksta vis geriau griežti vienas arba kartu su kitais. Visa tai gali būti kuriama diena iš dienos, metai iš metų. Tačiau žmogus turi pats imtis iniciatyvos ir pradėti „psichologines statybas“. Kas kitas, jeigu ne aš, gali atlikti šį darbą?

ŠEŠTAS SKYRIUS

Ilgalaikis savivertės ugdymas

Taigi, pradėjau milžinišką darbą su savimi ir šiandien, praėjus beveik penkiolikai metų, galiu pasakyti: rezultatas yra – jau nustojau nekęsti savęs, dabar save niekinu.

HUMORISTINIS VOUTCHO PIEŠINYS

Ar galima ilgam pagerinti savivertę?

Dabar žinom, kad tai visiškai įmanoma ir saviugdos būdais, jeigu atsiradę sutrikimai ne per daug sunkūs, ir psichoterapijos metodais, jei sutrikimus pasunkina psichikos ligų simptomai (depresinės ar nerimo būsenos, fobijos, mitybos sutrikimai, polinkis į savinaiką ir pan.). Savivertės pertvarka vyksta keliais etapais, visų pirma reikia gerai suprasti, kas nuo mūsų nebepriklauso (pavyzdžiui, praeityje patirtos kančios ir stoka) ir kas nuo mūsų priklauso (santykis su praeitimi, kasdienis elgesys). Kiekvienu konkrečiu atveju pastangos bus nukreiptos į tikros savivertės kūrimą arba atkūrimą, kartais – tiesiog į „paprastą" ugdymą. O paskui, laikui bėgant, kils „priežiūros" klausimas, nes saviverte būtina nuolat rūpintis ir skirti jai dėmesio.

Kodėl reikia rūpintis saviverte

Kartą vienas pacientas man pasakė: „Aišku, „aš“ yra vertas neapykantos, bet visą gyvenimą praleisiu su juo...“ **Jeigu nesirūpinsit savimi, kas tai padarys už jus?** Kas kitas, jei ne jūs, gali žinoti, ko jums reikia, kas pageidautina jūsų gerovei.

Vis dėlto mes vengiam mąstyti apie save ir dažnai patikim savo gyvenimą ir save autopilotui. Leidžiamės nešami aplinkybių ir įtakų – praeities, artimųjų, terpės, visuomenės. Kyla pavojus sulaukti išties vidutiniškų rezultatų, nebent gyvenimas mus labai lepintų: jei vaikystėje viską gavom, jei ir toliau gyvenam aplinkoje, kur karaliauja meilė ir darna. Bet tai ne viskas, net ir tokios sąlygos gali pasirodyti nepalankios savivertei, jeigu nėra asmeninio pasirinkimo ir savarankiško apsisprendimo. Štai ką pasakoja Orelija (26 metai).

„Viena iš mano bėdų ta, kad neturiu kuo skųstis: tėvai buvo šaunūs ir mylintys, gyvenimas namuose malonus, jauki atmosfera ir materialinė gerovė. Aš studijavau, keliavau, greit radau darbą ir sutuoktinį. Tai kas kelia abejonių? Iš kur miglotas nepasitenkinimas savo gyvenimu? Jei pradėsiu nagrinėti praeitį, labai pasistengusi galiu rasti smulkių dalykų, kurie nebuvo labai geri, pavyzdžiui, „tėvai buvo tobuli“. Tiesa, tėvas buvo toks talentingas, kad visi juo žavėjosi, mama tokia miela ir subtili, kad visi ją mylėjo. Aplinkiniai nuolat kartojo, kad mums labai pasisekė turėti tokius tėvus. Gal man trūko erdvės save įtvirtinti, kurti priešinantis ir maištaujant? Bet kai visa tai palyginu su sunkumais, kurių kilo draugėms, – incestai, žiaurumas, siaubingi tėvų barniai... Ne, svarstau, ar tik mano bėda nebus ta, kad nieko nenuveikiau, vien leidausi bėgiais, kurie man jau buvo nutiesti. Taip ir neįgijau įpročio mąstyti apie save, apie tai, kas esu, ko noriu. Niekada neteko kovoti jokios kovos.“

Savivertės ugdymas

Ar reikia stengtis tiesiog gerinti savivertę? Tai toks pat klausimas, kokį keliam apie laimę: kai kuriems žmonėms noras tapti laimingiems yra pagrindinė kliūtis pasiekti šį tikslą. Idėja patraukli, bet klaidinga. Iš tiesų nereikia painioti pastangų priartėti prie laimės (jos būtinos) ir laimės manijos (ji kenksminga). Tą patį galima pasakyti ir apie savivertę.

Savivertės sutrikimai nėra liga, jų atsiranda dėl netinkamų elgsenos, gynybos, savęs įtvirtinimo būdų. Todėl norint, kad pertvarka būtų paveiki, verta žinoti kelias taisykles. Šiandien apie savivertės ugdymą parašyta daug darbų – ir skirtų turintiems psichikos sutrikimų[1], ir „normaliems", nejaučiantiems konkrečių bėdų, bet norintiems pagerinti savijautą[2].

Praeitis palieka mums abejonių ir silpnybių. Dabartis gali daug ką atitaisyti, kartais net išgydyti. Bet tik tuomet, jei iš tikrųjų gyvensim. Gyventi – tai veikti, pažinti save, atsiskleisti, rizikuoti... Leisti sau gyventi, liautis kovoti ir nemėginti kas minutę tikrinti ir taisyti savo įvaizdžio. Jei per daug saugosimės, gyvenimas neatliks atitaisymo ir brandinimo darbo. Tai ir yra pažeidžiamos savivertės žmonių sunkumų esmė: jie dūsta ir sustabarėja dėl savo gynybos mechanizmų. Keistis reiškia nustatyti ir nukenksminti kalėjimu virtusius gynybos būdus, kad išsivaduotum. Beje, kalbant apie savivertę, gal geriau vartoti ne *keistis* – jis suponuoja radikalų pasikeitimą – o *vystytis*, kuris atspindi daromą pažangą ir labiau tinka nusakyti tam, ką galim stebėti.

Kaip gerinti savivertę

› Suprasti praeitį per maža norint keisti dabartį

Ne viskas yra nulemta! Mūsų savivertės kokybė ir būdas ją saugoti, savaime suprantama, priklauso nuo praeities įtakos: ar tėvai savo

meile mums teikė saugumą, ar padrąsindami leido mums pasijusti vertingiems, kokį savigarbos pavyzdį rodė... Tačiau dabartinę psichologinę būklę valdo *ne vien* praeitis.[3] Valdo ir dabartis: jei kasdien nedėsi reikiamų pastangų, taip ir liksi vaikystėje ėmusio veikti autopiloto valdomas arba būsi socialinių įtakų žaisliukas. Savivertės sutrikimų gali kilti dėl blogų iš praeities paveldėtų pagrindų, taip pat dėl netinkamo naudojimosi jais. Šioje srityje nėra fatališkumo, bet praeitis neginčijamai svarbi, ir tai reikia suvokti norint veikti dabartį. Tačiau begalinis gręžiojimasis atgal taip pat ne išeitis. **Praeitis yra praeitis, mes kovojame su jos šmėkla.** Tačiau kovojame visada dabartyje.*

› Nepakanka suprasti, reikia dar ir veikti, ir praktikuoti

Galit perskaityti visas knygas apie savivertę, lankytis visose paskaitose šia tema, gerai išmanyti jos mechanizmą, bet jumyse niekas nepasikeis, kol nepraktikuosite ir savo kailiu neišbandysite kitimo dėsnių, kuriuos aptarsime tolesniuose skyriuose. Norint pasikeisti, reikia veikti, tiksliau, veikti apmąsčius ir nuolatos kaitalioti veiksmą ir apmąstymą. **Pasikeisti galima tik protingai veikiant.** Tai pagrindinis dalykas, nes savivertės sutrikimai arba kliudo veikti, arba verčia veikti stereotipiškai, tai yra nebeveikti arba visada veikti taip pat.

› Tai veikiau mokymasis negu atradimas

Štai neabejotinai pats svarbiausias pastarųjų metų psichoterapijos atradimas – **keistis išmokstama.** Psichologinio pasikeitimo modelis, neva staiga atsiranda suvokimas ar grįžus išblėsusiems vaikystės prisiminimams ištinka nušvitimas, niekada neveikia. Tikėjimas, kad psichoterapija taip ir vyksta, tikriausiai sietinas su romantiniu aspektu

* Skaitytojams, kurie nori gilintis į savivertės vystymosi vaikystėje klausimus, taip pat ir teorinius jo aspektus, patariame paskaityti ankstesnį mūsų darbą šia tema: Christophe André ir François Lelord, *Estime de soi*, išleido Odile Jacob leidykla.

(širdies gilumoje slypi paslaptis) ir jo įtvirtinimu daugybėje filmų[4]: vieną veiksmo akimirką muzika pagarsėja, veikėjo akys apsiblausia, jo sąmonėje atgyja praeities scena. Šis staigus atradimas pravirkdo filmo herojų ar heroję, bet visiems laikams išvaduoja nuo šmėklų. Žinoma, sulig mygtuko paspaudimu ateinantis suvokimas yra karikatūriškas ir veikia tik sinefilų vaizduotėje.[5] Jei toliau lyginsime su menu, savivertės pokyčiai panašesni į muzikos mokymąsi: skambinti pianinu žmogus išmoksta ne todėl, kad taip nusprendė arba išsivadavo iš praeities vaiduoklių, o todėl, kad lanko pamokas ir kasdien skambina gamą. Taip pat ir virtuozu tampama ne ištikus nušvitimui, o vien kantriai dirbant. Įsitikinsim, kad savivertės ugdymas paklūsta tokiems patiems dėsniams; žinoma, turėsim suprasti, iš kur kyla mūsų ribotumas ir pilotavimo klaidos, bet daugiausia reikės darbuotis atrandant naujus būdus būti.

› Keistis nėra sunku

Kad įvyktų psichologinis pasikeitimas, reikia pastangų. Jos artimesnės ilgos distancijos bėgimui negu sprintui, bet visai nesudėtingos – pamatysit, beveik visada tai paprasti dalykai (kaip ir dauguma paveikių psichoterapijos metodų). Mane kalbinantys žurnalistai dažnai prašo pasakyti – norėdami patraukti būsimų skaitytojų dėmesį pirmu sakiniu – „gudrybių, kaip padidinti savivertę“, arba klausia: „Jei galėtumėte duoti tik vieną patarimą – koks jis būtų?“ **Gudrybių yra daug. Tik viena bėda: reikia taikyti jas visas! Ilgai! Ir nuolatos!** Tik taip, žingsniais – kartais mažais, kartais dideliais, – pokytis įvyksta. Tačiau tai, kas šiandien atrodo visai maža, ryt gali pasirodyti įspūdinga. O truputį pasikeisti – tai jau daug!

› Ar galima atsikratyti savivertės sutrikimų?

Ar kai kurie psichoterapeutai nepalaiko mito, kad įmanoma kartą ir visiems laikams atsikratyti visų savivertės šlubavimų? Pasak jo,

kaip daugiau ar mažiau akivaizdžiai tikinama, reikia „nusileisti į pačią problemų gelmę" ir tik tada tikėtis ilgalaikio savijautos pagerėjimo. Tačiau niekas negali garantuoti, kad problemų gelmė iš tiesų egzistuoja, ypač savivertės. Net jei priartėsim prie kažko, kas panašu į „dalykų gelmę", ar būsim tikri, kad sulauksim amžinos pusiausvyros? Be to, į dalykų gelmę įsigilinti skatinančios teorijos dažnai kelia pavojų įklimpti: atsidūrus pačioje gelmėje gali būti sunku išsikapanoti... Dažnai darbas prie savivertės panašesnis į pasiūlymą diabeto, astmos ar didelio arterinio kraujospūdžio kamuojamiems ligoniams taip susitvarkyti kasdienybę, kad liga (ar sutrikimas) nekeistų gyvenimo kokybės, nekliudytų normaliai ir maloniai gyventi. Dažniausiai tai pavyksta. Kantrios pastangos, kasdienis darbas ugdant savo vertę atrodo nelabai poetiška? Žinoma, bet ir kentėti nėra labai poetiška. O kai geriau pasijutę galėsim atsiverti pasauliui, aplink yra daugybė poetiškų dalykų, vertų mėgautis! Galbūt, kai reikia laikytis dietos ar daryti fizinius pratimus, stengtis paprasčiau. Nors... **Ir savivertės srityje galioja aiškiai apibrėžtos taisyklės.**

Kelias ilgas, bet jis yra...

Taigi, kad pokyčiai įvyktų, reikia nuolatinių pastangų. Bet tai dar nereiškia, kad teks labai ilgai laukti. Jau šiandien galim pasijusti geriau. Galim – ir net turim – kuo anksčiau pradėti jausti pastangų naudą. Tiesa, ji dar nebus tvari ir savaiminė; tik nuolatinė praktika sąmoningas pastangas pavers mažiau psichinės energijos eikvojančiais automatizmais. Ilgainiui pastangos gali susilpnėti dėl klasikinės priežasties – atėjus akimirkai, kai matom, kad slystam atgal ir grįžtam pas senus demonus. „Išvarykit natūralumą – ir jis sugrįš šuoliais." Negaliu pakęsti šio posakio – jis toks negeranoriškas besistengiančio keistis žmogaus atžvilgiu. Neleiskit, kad jus paveiktų. Kad ir ko mokytumės, grįžti atgal yra normalu. Net nuoširdžios ir valingos, pagal tinkamą metodą ir teisinga kryptimi nukreiptos pastangos keistis nesukliudys

seniems demonams grįžti, kai susikaups nuovargis, kartosis tos pačios bėdos, kai atsidursim situacijoje, kurią įveikti esam bejėgiai, arba tiesiog dėl šiokio tokio aplaidumo. Tai normalu: **sutrikimo atsinaujinimas nereiškia, kad mūsų pastangos buvo bergždžios arba kad pasikeisti neįmanoma. Tiesiog gyvenimas sudėtingas, o kai esi pažeidžiamas, turi savimi rūpintis.** Štai ką apie tai sakė Markas Aurelijus, imperatorius filosofas: „Nesipiktink, neišsigąsk, nenusimink, jeigu tau nesiseka visada elgtis teisingai."

Kiti išmintingi žodžiai: „Mano Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti, drąsos keisti tai, ką galiu pakeisti, ir išminties atskirti viena nuo kito." Gal jums jau žinoma ši Ramybės malda. Tradiciškai ji priskiriama Reinholdui Niebuhrui (1892–1971), Šiaurės Amerikos protestantų teologui. Ją išpopuliarino Anoniminiai alkoholikai, pavertę vienu iš psichologinio ir dvasinio darbo įrankių. Ramybės malda pabrėžia pamatinius dalykus – suvokimą ir lankstumą.

Vis dėlto tapti kitu, visiškai transformuotis tarsi užburtam, pereiti nuo didžiausių abejonių prie tvirčiausio tikrumo nėra savivertės ugdymo tikslas. Ne, tikslas – tiesiog „būti savimi, bet geresniam..." Truputį ramesniam, labiau pasitikinčiam, truputį drąsesniam, abejingesniam kitų žvilgsniams ir vertinimams... O kad jį pasiektume, turim atsižvelgti į savo asmenybės bruožus – neverta tikėtis tapti ryškia asmenybe, jei prigimtis veikiau santūri. Bet jei jausimės truputį geriau ir užuot vengę socialinių situacijų jomis mėgausimės, ar to nepakaks?

Yra toks dalykas kaip savivertės ekologija, ir savivertei galima taikyti ilgalaikio plėtojimo principus: atsižvelgti į aplinką, apskaičiuoti ugdymo pastangų išeigą, apsvarstyti privalumus ir trūkumus, neaukoti ateities dėl dabarties, neskirti praeičiai tų gyvybinių jėgų, kurių šaukiasi dabartis! Tik taip išsiugdysim ne tik aukštesnę, bet ir – tai daug svarbiau, svarbiausia – geresnę savivertę.

Taigi, prie darbo! Tiesa, prie ko darbuotis? Nuo ko pradėti?

Suprantama, reikia susidraugauti su savimi. Liautis save prievartauti, nuvertinti, slėptis... Šis žingsnis būtinas, bet jo nepakanka: svarbu ne vien rūpintis savimi, bet ir daryti pažangą bendraujant su kitais.

Taigi reikės išsiaiškinti su kitais kuriamų santykių tipą – ar jie tikri, ar įsivaizduojami. Nedrebėti nuo minties, kad gali būti atstumtas, žiūrėti pro pirštus į nemalonius dalykus arba susitaikyti su jais, jeigu neišvengiami. Daug tikslų, siektinų pamažu. Tačiau ir vėliau darbas dar nebus baigtas.

Ar nepakanka mąstyti ir veikti? Ne, **reikia mąstyti, veikti ir kartoti – tik tada darysime pažangą.** Mūsų smegenys sukurtos visų pirma veikti, tik paskui mąstyti. Štai kodėl, net jei supratot viską apie viską, iš tiesų liksit nieko nesupratę, o svarbiausia – nieko nepakeitę, kol apmąstymų vaisių nepaversite veiksmais. Ir kol nebūsite to atlikę gerą dešimtį kartų, kaip tą patį judesį kartojantis amatininkas arba menininkas. Taigi, kuklus ir reguliarus veiksmas: vieno karto niekad nepakanka... Ar tada būsit baigę darbą? Ir taip, ir ne.

Dar bus likęs svarbiausias dalykas – nebegalvoti apie save. Savivertės tapsmo lemtis – būti pamirštai, kaip kvėpavimas – nors nebekreipiam dėmesio, jis visąlaik tęsiasi. Kvėpavimą kartais reguliuosim arba raminsim, tačiau neprireiks nei budrumo, nei pastangų. **Savivertė kaip kvėpavimas...** Pamiršti save, kad galėtum atsisukti į visa kita – į kitus, į gyvenimą.

Tokia bus mūsų programa, ir visa tai aptarsime knygoje. Bet yra dar vienas, paskutinis, dalykas...

Pagrindas: sukurti ilgalaikiams pokyčiams palankią psichologinę aplinką

Kad ir koks įdomus ir sparčiai vaisius duodantis darbas ugdyti savivertę, jis vis tiek turi būti reguliarus ir nuolatinis. Ilgą laiką dedant pastangas, kai pats esi ir mokytojas, ir mokinys, o svarbiausia – gerai elgtis su savim.

Nuolatiniai pokyčius skatinantys pratimai, kuriuos turėsim atlikti, netruks ilgai, jeigu nebus malonios aplinkos, jei patyrę nesėkmę sau priekaištausim, jausimės kalti. Taigi, **būtina nusiteikti ilgalaikiams**

sunkumams: normalu, kad kai kada atsinaujina seni įpročiai. Kad išmoktum taisyklingai kalbėti užsienio kalba ar gerai groti muzikos instrumentu, reikia ne vienų metų. Ugdyti savivertę nė kiek ne mažiau sudėtinga, negu mokytis rusų kalbos arba griežti smuiku. Bet tie, kurie kalba rusiškai ar griežia smuiku, žino, kiek prireikė laiko ir pastangų.

Kad ilgalaikės pastangos nebūtų skausmingos nei audringos, reikia gerai elgtis su savimi – **mokytis save gerbti. Šito taip pat išmokstama – tai vadinama priėmimu.**

SEPTINTAS SKYRIUS

Savivertė prasideda nuo savęs priėmimo

Įžengsi į rojų visas arba neįžengsi išvis.

SUFIJŲ POSAKIS

Nuolat svarstydavau, kaip elgiasi kiti. Kai jaučiasi negražūs, kai jiems atrodo, kad iškrėtė didžiulę kvailystę ir tai visi matė arba galėjo apie tai sužinoti. Kai patiria nesėkmę, kai juos atstumia, kai jie nepateisina kitų pasitikėjimo, tiesiog, kai jaučiasi vieniši. Kaip jiems pavyksta nepradėti savęs nekęsti, šypsotis, eiti toliau ir artėti prie kitų? Kaip jiems pavyksta save mylėti, nors ir turi trūkumų? Manyti, kad kiti norės juos kviesti vėl susitikti, mylėti, dirbti su jais... Ar klausiau, kaip jiems tai pavyksta? Hmm... Manau, jie ir patys to nežino." (Klementina, 34 metai)

Priimti save, kad gerbtum

Kaip elgiasi gerai save vertinantys žmonės?

Ar jie yra *geresni* už kitus? Protingesni, gražesni, gabesni? Ar jų vaikystė buvo laimingesnė? Iš tikrųjų jie išsiskiria ne šiomis objektyviomis savybėmis, tai yra ne vien jomis. Aukštos savivertės žmonės turi trūkumų, patiria abejonių ir nesėkmių, ne vien laimėjimų, juos kartais, o kai kuriuos dažnai, apima netikrumo ir pažeidžiamumo jausmas.

Tiesiog jie visa tai priima.

Nesėkmės juos veikia. Tačiau jie žino, kad nusprendus imtis veiksmų jos neišvengiamos.

Kritika juos jaudina, ypač pagrįsta. Bet tuomet jiems pavyksta pripažinti savo klaidas ir nejausti perdėto poreikio teisintis, juolab atmesti. Kartais ribotumas ir trūkumai jiems kliudo ir juos trikdo. Tačiau neskatina vengti socialinių situacijų nei tam tikromis aplinkybėmis tylėti. Silpnosios vietos tiesiog paskatina juos stengtis mokytis ir tobulėti, o ne sustabarėti ir leistis į išvedžiojimus, užsisklęsti arba drebėti.

Trumpai tariant, tinkamiausias geros savivertės asmenų apibūdinimas toks: jie geba pripažinti ir toleruoti savo trūkumus, nes susikūrė gerą bendrą savivaizdį ir tikisi, kad jų pašnekovai labiau reaguos į bendrą savivaizdį, o ne į „krislą akyje". Bent jau sąžiningi ir geranoriški pašnekovai. Beje, geros savivertės žmonės nesileidžia „palaužiami" piktavalių protų ir suvokia, kad beprasmiška savo gyvenimą ir elgesį derinti prie kitų: kad ir ką darytume stengdamiesi jiems įtikti, jie laikysis savo nuomonės, interesų ir trūkumų. Bendraudami su tais, kurie mums palankūs, niekada nerizikuojam. Bet susidūrus su tais, kurie nuvertina, jokia rizika, joks triumfas nebus pakankami. Noras žūtbūt pripildyti šią danaidžių statinę kaip tik kelia pavojų persitempti ir sužlugdyti savivertę.

Priimti save, kad pasikeistum

Priimti – tai tiesiog sakyti „taip". „Taip" tam, kas yra, nes tai yra. Yra problema arba problemos baimė. Tad verčiau tai priimti ir pripažinti, užuot sakius: „Ne, nėra jokios problemos", arba „Ne, aš nebijau, turiu nebijoti." **Pripažinti, kad kol kas dalykai yra tokie, kokie yra, o ne tokie, kokių norėčiau.**

Priimti nereiškia vien toleruoti (iš tikrųjų atmesti, nukreipus žvilgsnį kitur). Tai nereiškia ir susitaikyti, atsisakyti minties veikti ir keistis. Priimti – tai žvelgti tiesiai į problemą ir sakyti: taip, problema yra.

Šis klausimas taip domina ne tik filosofus, bet ir psichoterapeutus todėl, kad **save priimantis žmogus lengviau keičiasi.** Jei nori pasveikti, turi pripažinti sergąs: „Jei nepripažinsi savo ligos, prie simptomų pridėsi ir nerimą, tada jau sirgsi todėl, kad sergi."[1] Tam, kad darytum pažangą, turi suprasti ir susitaikyti su tuo, kad esi netobulas. Ne kaltas, ne apgailėtinas, o netobulas! Tik tiek. Iš tiesų, ne, tai nėra paprasta, veikiau siaubingai sudėtinga, o svarbiausia – visiškai prieštarauja refleksams, kurie jau daugybę metų verčia mus apsimesti, kad esam gražesni, našesni, protingesni, negu iš tikrųjų.

Priimti: būdas gyventi pasaulyje

„Tarkim, kad ištariam „taip" vieną vienintelę akimirką, tuomet ištariam „taip" ne tik sau, bet ir visam gyvenimui. Juk nei mumyse, nei kur nors kitur niekas nėra izoliuota. Net jei laimė tik vieną kartą suvirpina ir prakalbina mūsų sielą, šio įvykio sąlygoms sukurti prireikė ištisos amžinybės ir amžinybei buvo pritarta, ji atpirkta, pateisinta, patvirtinta tą vienintelę akimirką, kai ištarėm „taip"",[2] – rašė Nietzsche.

Priimti tolygu paleisti vadžias – tada išvystame, kad dalis sunkumų išnyksta savaime. O tai, kas lieka, atrodo daug lengviau pataisoma. Jei jau pradėjom kalbėti apie savęs priėmimą, verta žinoti, kad priėmimas iš tikrųjų yra bendra gyvenimo filosofija. Jau ištisus tūkstantmečius priėmimas sudaro pačią Rytų šalių išminties, taip pat ir antikinės filosofijos šerdį: tarti „taip" tam, kas yra, o paskui žvelgti tiesiai į tai. Stoikai ir budistai taip pat, be abejonės, aiškiau ir tvirčiau negu kiti, jau nuo seno to moko: „Ar galit pasakyti: „Ne, to nebuvo"? Neįmanoma! Tada priimkit!"[3] Arba: „Nereikia piktintis dalykais, nes jiems tai nė kiek nerūpi."[4]

Lavinti gebėjimą priimti kasdienį gyvenimą yra pirmas žingsnis link ramios veiklos norint, jeigu reikia, jį pakeisti. Suprantama, tai pranoksta savivertės ugdymo sritį. Tačiau netiesiogiai šią užduotį palengvina: pakeitus požiūrį į pasaulį, pasikeis ir požiūris į save.

Jei priimsime pasaulį, mums bus lengviau priimti save. Ir tai suteiks galimybę tobulėti.

Mums, vakariečiams, sunku suprasti ir įsisąmoninti, ką reiškia *priimti*, esam įpratę *kovoti* su tikrove ir turim žaibišką refleksą ją keisti, jeigu žeidžia. O jei negalim pakeisti, tampam pagiežingi ir liūdni. Nepasitikim viskuo, kas, mūsų akimis, panašu į pasyvumą. Tačiau priėmimas nė neprimena pasidavimo, nusišalinimo, atsisakymo veikti. Štai keli pavyzdžiai.

Turit išskristi lėktuvu, o jūsų automobilis įstrigo transporto spūstyje. Kyla didelis pavojus nespėti į lėktuvą. Jums gresia refleksinė streso reakcija: visai nesusitaikot arba vargiai susitaikot su mintim, kad pavėluosit į lėktuvą. Ir ne be reikalo: mintyse iškyla visi dėl to atsirasiantys nemalonumai bei kliūtys ir jus užlieja neigiamų emocijų ir minčių krioklys. Jo ištakos – grėsmė, kad pavėluosit į lėktuvą. Kaip reaguoti į tokį nemalonų dalyką? Atmetimo reakcija nieko gero neduos: stresas nepadės išspręsti vėlavimo problemos, o gal net sukurs kitų: jūs nervinsitės, jei spūstis išsisklaidys, o jei ne, mėgindami prasmukti, važiuosit per greitai ir rizikuosit sukelti avariją, oro uoste bėgsit, per skubėjimą tikriausiai supainiosit registracijos salę, susibarsit su žmonėmis, kurie, atrodys, jus gaišina... Jei problemą priimtumėt, sakytumėt: „Ką gi, turbūt nespėsiu į lėktuvą. Labai nemalonu, bet taip gali nutikti. Aš ne pirmas ir ne paskutinis. Ką gero dabar galėčiau nuveikti? Visų pirma – kad suspėčiau. Paskui, jei lėktuvas jau bus išskridęs, kad nedvigubinčiau sau naštos ir nesinervinčiau, nesusikurčiau dar daugiau nemalonumų.“ Faktų (vėlavimo) priėmimo tikslas – ne atsisakyti veikti, o priešingai – veikti kuo geriau.

Su draugu diskutuojate apie politiką. Jo nuomonė kaip bukapročio – niekinė, kvaila. Na, bent jau jums taip atrodo! Čia ir kyla problema. Draugo teiginiai žeidžia ir erzina, nes prieštarauja jūsiškiams. Jei jų nepriimi, galvoji: „Jis neteisus. Taip manyti labai kvaila. Kaip galima būti tokiam aklam?“ Tikėtina, kad jo nuomonės ir fakto, kad jis turi teisę ją turėti, nepriėmimas pablogins jūsų emocinę būseną, trukdys palaikyti dialogą, galų gale, bent tuo metu, pakenks jūsų san-

tykiams. Atsiranda daug nesklandumų. Nusiteikimas priimti reiškia pripažinti kito žmogaus nuomonę. Nors jūs ir nepritariat. Faktas, kad nepritariat ir (galbūt) esat teisus, nekliudo šiai tikrovei egzistuoti: jis mano kitaip negu jūs, ne taip, kaip norėtumėt. Kas tada? Priimkite tai! Užuot neigę jo teisę į tokią nuomonę, kelkit įdomesnius klausimus, pavyzdžiui: kodėl jis taip mano? kaip priversti jį įsiklausyti į mano nuomonę? Priimti nereiškia padaryti išvadą ar užbaigti dialogą. Priešingai – jį pradėti. Abiem pusėm.

Pamenu, kartą pats diskutavau su draugu apie ginčus, kurie tuo metu drebino psichoterapijos pasaulį. Tarp psichoterapeutų biheivioristų ir negausių, bet labai įniršusių Lacano mokyklos psichoanalitikų įvyko keli labai žiaurūs žodiniai susirėmimai. Mano požiūriu – aš esu elgesio psichoanalizės atstovas – priešininkai iš esmės klydo: jie pradėjo konfliktą, ėmė šmeižti, perdėtai gąsdinti ir pan. Bet draugas į viską žvelgė kitaip ir nesikišo į biheivioristų ir lakaniečių ginčą: „Ir vieni, ir kiti klysta", – sakė. Man buvo sunku suprasti jo poziciją, nes atrodė, kad anaiptol ne „abi pusės" klysta. Bet kol spyriausi prieš tokį požiūrį, pokalbis vis nukrypdavo ir jutau, kad imu nervintis. Tada pažvelgiau kitu kampu ir pagalvojau: „Gerai, priimk, kad jis mano taip, kaip jis mano, tai faktas ir jo teisė." Pasijutau laisvesnis, galėjau diskutuoti daug konstruktyviau ir tiksliau, užduoti tokius klausimus: „Paaiškink, kodėl taip sakai? Kuo tu remiesi? Papasakok, man įdomu." Man iš tikrųjų buvo įdomu. Kadangi susitaikiau su jo teise turėti nuomonę, galėjau pasidomėti, kuo jis ją grindžia. Kol šio fakto nebuvau priėmęs, rūpėjo vienintelis dalykas – kad jis atsikratytų savo nuomonės. Priimti – tai pamėginti suprasti. Bet idėjų debatuose tai neverčia pritarti kitam.

Ar viską galima priimti?

Gerai, priimame save ir savo trūkumus, gerai, priimame kitų trūkumus, didelius ir mažus kasdienio gyvenimo rūpesčius. Tačiau ką daryti su rasizmu, neteisybe, skurdu? Ar reikėtų priimti ir tai?

Priimti ką nors dar nereiškia toleruoti arba pritarti. Pavyzdžiui, toleruoti blogį. Negali būti nė kalbos apie pritarimą jam. Tuomet kyla klausimas: kaip nusiteikti, kad su juo kovotum? Koks požiūris bus pats paveikiausias? Dalai Lama šiuo klausimu primena: „Jei tave muša lazda, pyksti ant to, kas laiko lazdą, o ne ant lazdos. Bet tą, kuris tave muša, laiko neapykanta."[5] Pasaulį keisti bus lengviau, jei iš pradžių priimsim jį tokį, koks yra. Tada išvengsim gyvuliškų keršto refleksų: priimant faktą, kad egzistuoja žmogžudžiai ir vagys, galima įgyvendinti teisingumą, o ne taikyti įstatymą „akis už akį". Arba sulauksim audringų reakcijų: pavyzdžiui, priėmę faktą, kad vaikai yra vaikai, atsikratom pagundos pykti ant jų ir žiauriai su jais elgtis, bet tai neatleidžia nuo poreikio auklėti ir kartais bausti.

Nesvarbu, ką manom apie žiaurumą ir neteisybę, jie egzistuoja. Nervinsimės ar susitaikysim, jie vis tiek egzistuoja. Galim tik susitaikyti. Tai tikrai ne dingstis nieko nedaryti, priešingai, tai kvietimas elgtis protingiau: pavyzdžiui, vengti pykti ant žiaurių *žmonių*, juk problema yra žiaurus *elgesys*. Priimti nereiškia pasiduoti: priimti tai, kas yra, – tik įžanga tą dalyką pakeisti.

Priėmimo paskirtis – ne atstoti veiksmą, o išvengti tuščio gestikuliavimo. („Tai siaubinga, to negali būti", – o paskui ramiai einam namo...) Priimti reiškia ryžtis ieškoti ir rasti savyje daugiau jėgos ir proto aiškumo, kad keistum. Tai lyg paveikaus veiksmo prieškambaris. Daugiau negu paprastas emocingas piktinimasis.

Kai aiškinu pacientams savęs priėmimo principus, jie iš pradžių šiek tiek nerimauja. Juk atėjo susitikti su psichoterapeutu, o šis kalba jiems apie kažką panašaus į filosofiją arba religiją. Paskui sutrinka: „Priimti save? Bet aš nuo vaikystės tik tai ir darau: priimu, nieko nesakau, paklūstu, tyliu, užsičiaupiu, priimu visus smūgius, spyrius. Priimti... Kaip tik to ir atėjau, kad nebesitaikstyčiau su tokiu likimu! O jūs prašot priimti!"

Kai žmogus turi savivertės bėdų, priimti save labai sunku, nes prisiliečiama prie slaptų ir skaudžių su savivaizdžiu susijusių dalykų – kas gi nori priimti save nevisavertį?

Nors dažnai *jaučiamės* esą nevisaverčiai, iš tikrųjų nenorim to priimti. Tam tikra prasme juo geriau, nes *nesam* nevisaverčiai. Bent jau ne tokie, kokie būgštaujam esantys ar ne tiekoje sričių, kaip mums atrodo. Juk kiekvienas atrastų sritį, kurioje jis nevisavertis, netobulas... Na tai kas?

Imkime pavyzdį: vakarėlyje dauguma svečių puikiai išmano pokalbio temą ir gyvai šnekučiuojasi. Jūs nieko apie tai neišmanot. Jeigu tai priimsit, laiką praleisit įdomiai, sužinosit naujų dalykų, išdrįsit klausinėti. Tai bus nesudėtinga, jei priimsit, kad nežinot, ir sutiksit, kad tai būtų matoma. Gera savivertė kaip tik lemia tokią laikyseną – priimti savo ribotumą kai kuriose srityse. Lankstus priėmimas. Retsykiais net galėsite tuo šiek tiek žaisti, pamatysit, tai smagu. Ir visada patogu.

Jei savo „neišmanymo" nepriimsit, bus nemalonu: apsimesit, kad žinot, linkčiosit galvą drebėdamas, kad tik kiti neklaustų jūsų nuomonės. Piktinsitės žiniomis besipuikuojančiais svečiais. Grįšit namo išsekęs arba suirzęs. Tai blogos savivertės nulemtas įprotis nepriimti savo ribotumo, nematyti, kad tai anaiptol nedaro mūsų mažiau gerbtinų kitų akyse. Sustabarėjęs savęs nepriėmimas. Juo labiau ignoruosit savo ribas, juo didesnėje nelaisvėje gyvensit!

Netrukus įsitikinsim, kad niuansuotas ir lankstus savęs priėmimas iš tiesų labai skiriasi nuo sustabarėjusio ir stereotipinio pasidavimo ir susikaustymo, būdingo blogos savivertės žmonėms, nusistačiusiems nepriimti.

Nuostata priimti, viena vertus, grįsta pagarba sau: būti įsitikinusiam savo, kaip žmogaus, vertingumu, būti įsitikinusiam, kad trūkumai nepasmerkia žmogaus ir kad jo vertė aukštesnėje sferoje negu silpnybės. Antra vertus, ji grįsta pragmatiškumu: kad ir kas būtų, kam liūdėti ar pykti ant to, kas manyje negerai? Kad dar labiau save skaudinčiau? Nuolat skųsčiausi ir paviršutiniškai reaguočiau? „Tuščiai maištaučiau", anot Marko Aurelijaus: „Šitas agurkas kartus – išmesk jį. Kelyje auga usnys – apeik jas. To pakanka. Neverta klausti: „Kodėl tai egzistuoja pasaulyje?"

Verčiau iš pat pradžių priimti tai, kas kelia pyktį ar liūdesį, ir patausoti energiją svarbesniems dalykams negu skundimasis ir piktinimasis.

Apžvelgęs, kaip per psichoterapiją keičiasi mūsų pacientai, sakyčiau, kad pokyčiai, mūsų žodžiais tariant, yra veikiau raida: iš tiesų pacientai geriau prisitaiko. Jų pagrindiniai privalumai ir silpnybės neišnyksta, bet užuot įklimpę trūkumuose ir švaistę jėgas jie išspaudžia iš jų, kas geriausia. Šią raidą labiausiai skatina ugdomas gebėjimas priimti save.

Savęs priėmimo nauda

Ji dvejopa: gerina emocinę savijautą ir lengvina asmeninius pokyčius.

Pirmas naudingas dalykas – pagerėjusi emocinė savijauta. Paskaitykim, ką sako Williamas Jamesas, savivertės sąvokos tėvas, aprašęs ją 1892 m.: „Keista, kai galų gale priimi savo neišmanymą kurioje nors srityje, širdyje iškart pasidaro labai lengva.“ Arba: „Kokia maloni toji diena, kai atsisakom tikslo išlikti jauni arba liekni!“[6] Jamesas, žinojęs, kas yra savivertė, suprato, kaip naudinga atsisakyti desperatiškų pastangų ir beprasmės kovos su savimi, liguisto noro pasiekti tariamą tobulumą.

Antras naudos aspektas tikriausiai paradoksaliausias – priimdamas save žmogus lengviau keičiasi. Tai prieštarauja paplitusiai dogmai, neva nepasitenkinimas yra didysis pokyčių, o gal ir visų veiklos apraiškų variklis. Čia slypi didelė klaida. Jei remsimės teiginiu, kad psichologiniai pokyčiai labiau susiję su mokymusi (tobulėti išbandant naujus elgesio, mąstymo modelius) negu su katartiniu savęs pažinimu (pagaliau išsiaiškinti *tą vienintelę* kančių priežastį), tada įtampa ir nepasitenkinimas kenkia ir trikdo mokymąsi. Geriau mokomasi ramioje ir geranoriškoje aplinkoje. Geriausi mokytojai, norėdami pastūmėti mokinį į priekį, stengiasi nekelti jam streso, nenuvertinti

nuolat primindami jų trūkumus ir spragas. Taip elgdamiesi jie atgrasytų daugumą mokinių, jų pamokas ištvertų vien keli išskirtinai gabūs stropuoliai. Daugumos mokinių pažanga priklauso nuo to, kaip mokytojas, nuolat draugiškai spaudžiantis juos pasikeisti, gebės priimti jų ribotumą. Pavyzdžiui, tai vyksta psichoterapijoje: psichoterapeutas – jis, suprantama, visai nepanašus į „mokytoją", tik stengiasi būti pedagogiškas – priima pacientą, bet neatsisako švelniai stumti jį vis pirmyn. Jis taip elgiasi žinodamas, kad žmogui lengviau keistis supamam emocinės ramybės ir pagarbos atmosferos. Tačiau nepamiršta, kad tikslas – geresnė savijauta.

Savęs nepriėmimo žala

Dalis savivertės bėdų kyla dėl to, kad nenorim būti tokie, kokie esam: nepriimam savo silpnybių, nepripažįstam ribotumo... Taip pat ir to, kad keistis sunku: suirztam, puolam į neviltį, kad nejudam į priekį, nepadarom savo gyvenimo tokio, kokio norim, nesam tokie, kokie norim būti. Šios nepriėmimo problemos prisideda prie daugelio psichologinių negalavimų,[7] pavyzdžiui, prie trijų psichikos sutrikimų grupių: depresijos, nerimo ir priklausomybės nuo alkoholio.

Pacientų, kamuojamų nerimo ir fobijų, negebėjimas priimti baimę savyje, vengimas susidurti su baisiausiais savo baimės vaizdiniais („katastrofų scenarijais") laikomas pagrindine priežastimi šioms baimėms virsti nuolatinėmis.[8] Depresinių sutrikimų atveju tas pats galioja kalbant apie negebėjimą atsisakyti pernelyg griežtų reikalavimų sau.[9] Taip pat ir priklausomybės nuo alkoholio atvejais daug simptomų atsiranda dėl negebėjimo priimti reikšmingų tikrovės aspektų,[10] šio gebėjimo siekiama vartojant alkoholį, tikrą priėmimo eliksyrą.

Įdomu, kad psichoterapijos tyrimai rodo, jog savęs, savo emocijų ir minčių priėmimo ugdymas yra pagrindinis, tiesa, iki šiol ignoruotas būdas padėti smarkių sutrikimų kamuojamiems asmenims.[11]

Mokytis save priimti?

Gražioje romėnų imperatoriui ir filosofui stoikui Markui Aurelijui[12] skirtoje knygoje filosofas Pierre'as Hadot mini *pritarimo discipliną*. Markas Aurelijus, tvarkydamas imperijos reikalus, kaudamasis, kad nustumtų barbarus iki šiaurinių sienų, atskleisdamas sąmokslus ir kovas dėl įpėdinystės, būtinai kasdien atlikdavo meditacijos ir apmąstymo pratimus pagal jo mokytojų stoikų principus. Apie šias asmenines paieškas paliko labai jaudinantį aprašymą kūrinyje „Sau pačiam"[13].

Ar turėtum būti išminčius, kad gebėtum save gerbti? Tam tikra prasme tikriausiai taip, nes priimdami save ugdysim proto aiškumą ir ramybę, kuriuos dažnai suardo abejonės ir baimės. Bet dar labiau negu išminčium reikia būti imliam mažiems, nepastebimiems sielos judesiams. Kaip ir kiekvienas mokslas, pratybos save vertinti prasideda nuo dėmesingumo mažiems dalykams.

AŠTUNTAS SKYRIUS

Mano motorolerio dėtuvė

Der Teufel steckt im Detail.

VOKIEČIŲ PATARLĖ, primenanti, kad velnias slepiasi smulkmenose.

Pavasario vakaras, truputį po 19 valandos. Išeinu iš darbo, vedžiau grupinės psichoterapijos užsiėmimą sociofobijos kamuojamiems pacientams. Aš gerai nusiteikęs, seansas buvo sėkmingas, gerai padirbėjom, pacientai daro pažangą. Prieinu prie savo motorolerio ligoninės aikštelėje. Vienas bendradarbis kaip tik ruošiasi išvažiuoti motociklu. Šnektelim, kas naujo. Iš motorolerio daiktų dėtuvės išsiimu šalmą, įdedu portfelį ir užrakinu ją. Ištraukęs raktą automatiškai patikrinu, ar dėtuvė tikrai užrakinta. Šis nežymus judesys neprasprūdo pro akylą kolegos žvilgsnį (juk abu esam psichiatrijos skyriaus darbuotojai). Jis tuo pasinaudoja ir švelniai pašiepia: „Kas gi čia? Iš kur ta tikrinimo manija? Ar tik neturi tiko?“

Jau ketinu gintis, aiškinti, kad ne, neturiu nei tiko, nei manijos, tai tiesiog normalus refleksas, motoroleris senas, dėtuvė sunkiai užsidaro, vieną kartą važiuojant greitkeliu ji atsivožė, o tada...

Staiga prisimenu, ko mokėmės su pacientais, – priimti save. Daviau jiems daugybę pratimų ir vaidmenų žaidimų šia tema: kaip nesinervinant išklausyti kritiką ir negatyvias pastabas, kaip, priešingai, prašyti jas patikslinti, nepasiduoti pirmam kirbančiam impulsui, lyg refleksui, teisintis, gintis...

O štai dabar, išgirdęs nekaltą pastabą apie visai paprastą savo gestą, ketinu gintis. Ak, tie psichoterapeutai, patys sau netaiko to, ką pataria pacientams!

Susizgrimbu. Užuot teisinęsis, priimu pastabą: „Taip, keista, net nebepastebiu šio gesto. Žiūrėk tu man, turi gerą akį..." Minutėlę tylėjau, kolega ėmė būgštauti mane įžeidęs ir prisipažino: „Taip, ir ne be priežasties – aš darau tą patį!"

Ir nuvažiavom kiekvienas sau. Bet ta istorija man dar nesibaigė. Vairuodamas galvoju apie tą akimirką. Ją, kaip ir daugybę kasdienio gyvenimo akimirkų, galima aiškinti dvejopai. Negatyviai: keistis nelengva – net savęs priėmimo srityje besidarbuojantis psichoterapeutas gali įkliūti į spąstus! Pozityviai: kaip paprasta keistis – pakanka visai mažyčių dalykų, neverta pulti prie didelių tikslų. Pakanka pažvelgti į savo refleksus geranorišku ir linksmu žvilgsniu. Draugiškai pažvelgti į save...

ANTRA DALIS

Rūpintis savimi

Apie save žinom tik tuos pačius palankius arba skausmingus dalykus, prie kurių nepailstamai grįžtam.
Manom, kad mąstom, bet dažnai tik klausomės neaiškaus savo sielos murmesio, o jis kartais klaidina. Pasiklystam žiaurumo arba pataikavimo sau pinklėse.
Įdomus tas santykis – mūsų ryšys su savimi: garbinimas, paskui neapykanta, kitų akivaizdoje rodoma ramybė ir karštligiškas nerimas likus su savim...
Kaip išmokti teisti save tik tam, kad padėtume sau, o ne tam, kad žiauriai nubaustume save? Kaip tiesiog gyventi draugystėje su savimi? Kaip rasti pusiausvyrą tarp reiklumo ir geranoriškumo, kuri kaip tik ir laiduoja draugišką ryšį?
Priimti save net netobulą. Priimti save, kad pasikeistume ir augtume. Kad pagaliau gimtume sau.

DEVINTAS SKYRIUS

Savęs priėmimo praktika

Kai savyje nerandi poilsio,
beprasmiška jo ieškoti kitur.

LA ROCHEFOUCAULD

Odė protinga moteris. Vakar draugė pakvietė ją pietų kartu su kita drauge, kurios ji nepažįsta. Vos pradėjus pietauti Odė pasijuto blogai: ta trečioji, akivaizdžiai labai išsilavinusi, ėmė pasakoti apie tapybos parodas, minėti menininkus, apie kuriuos Odė nedaug težinojo. „Ji kalbėjo tokiu tonu, tarsi sakyte sakytų: juk visi tai žino, tiesa? Kadangi aš nežinojau, ėmiau blogai jaustis..." Odė nesimėgavo pietumis: nuo pat pradžių ją prislėgė tas įspūdis, pajuto nerimą („Kaip nuslėpti, kad nieko apie tai neišmanau?"). Paskui suirzo („Įgriso šita pamaiva, gadinanti pietus."). Ir galų gale nuliūdo: per tą popietę ir vakarą suvokė, kad elgiasi gynybiškai, yra susikausčiusi, kad šis refleksas nuolat nuodija jai gyvenimą. Kai prakalbom apie tai per psichoterapijos seansą, ji nustebo man paklausus, kodėl tiesiog nesusitaiko su tuo, kas akivaizdu: ta moteris apie tapytojus žino daugiau negu ji. Odė turi teisę net jų vardų nežinoti. Tai priėmus pietūs ir visa diena jai būtų buvę daug malonesni...

Artūras yra labai gležnas jaunuolis... „Krapštukas, neturintis humoro jausmo, – patikslina su humoru, nes per konsultacijas jaučiasi saugiai. – Kai su manim juokauja arba man priekaištauja, susikaustau. Pavyzdžiui, per atostogas, jei draugai priekaištauja, kad esu šykš-

tuolis arba neurotikas – iš tiesų truputį toks esu, – negaliu to nuleisti juokais arba ramiai atsakyti: „Na taip, bičiuliai, toks esu, apgailestauju, kad kankinu jus neurozėmis!" Toks atsakymas ateina į galvą tik praėjus porai dienų. Ir tai – tik dabar, kai pradėjom psichoterapiją. Anksčiau išvis neateidavo į galvą. Širsdavau ant draugų, kelias valandas nekalbėdavau. O dabar supratau, kad geriausia reakcija – priimti, kad jie turi teisę sakyt tokius dalykus, net jei tą akimirką man jie atrodo perdėti ar neteisingi. Juo labiau nesutinku su tuo, ką jie sako, susikaustau, juo labiau nekaltus žodžius paverčiu didele problema. Galų gale supratau, kad svarbiausia – ne stengtis nuneigti, kas man sakoma, o priimti, kad nejausčiau, jog manim abejojama. Be to, taip elgdamasis pastebėjau, kad paskui geriau apsiginu. Kai jaučiu poreikį, bet tai nutinka vis rečiau. Nemanau, kad dabar mane mažiau kritikuoja, bet kritika mažiau jaudina negu seniau. Pamirštu ją, todėl atrodo, kad jos mažiau, esu labiau atsipalaidavęs ir t. t. Tai stebuklingas ratas, priešingas anksčiau veikusiam užburtam ratui."

Lui nemoka pralaimėti žaisdamas tenisą. Kas kartą, kai prastai žaidžia ar prastai žaisti priverčia varžovas, jis neįtikėtinai susikausto. Jau sulaužė daug rakečių ir įžeidė (ar norėjo įžeisti) daugybę partnerių, teisėjų ir žiūrovų. Dažnai savęs klausė, ar nori ir toliau žaisti tenisą, mat žaidžiant apimdavo siaubingos susierzinimo būsenos. Jos gadino ne tik žaidimo malonumą, bet ir gebėjimą varžytis su kitais. Atkreipiu jo dėmesį į tai, o jis atsako, kad vis dėlto jam tai atrodo geras būdas motyvuoti save. Iš tiesų ne. Lui nepriima fakto, kad gali praleisti smūgį arba smūgių seriją. Tas pats galioja ir daugelyje kitų gyvenimo sričių. Jis yra vadinamasis laimėtojas ir jaučia nuolatinį spaudimą toks būti. Iš tikrųjų Lui savivertė labai priklauso nuo jo pasiekimų (sporte, universitete, jausmų srityje). Tai reiškia, kad ji labai trapi. Turėsim padirbėti: reikės mokytis priimti save. Kol jis neprisileis minties, kad gali žaisti prastai, prastai ir žais, net vis prastyn, ypač tomis dienomis, kai praleis pirmus smūgius. Paaiškės, kad jo ypač stipri motyvacija veikia dvejopai: kartais, kai viskas klostysis sklandžiai, kels aukštyn. O kai nesiseks, taip pat dažnai temps žemyn. Abiem atvejais – ir už

sėkmę, ir už nesėkmę – reikės labai brangiai mokėti stresu. Kaip visada ir visiems aukštą trapią savivertę turintiems žmonėms. Mūsų tikslas – kad Lui išmoktų nuoširdžiai pasakyti sau: „Prastai sužaidei, bičiuli. Būk ramus, taip nutinka. Praleisti smūgį – ne problema, ji kyla tada, kai nervinies dėl praleisto smūgio. Taip dvigubini problemą..." Tada jis bus išsprendęs savo bėdas.

Savęs priėmimas – ne tik sąvoka. Tai laikysena gyvenime, kurią gali įgauti tik nuolat ugdydamas. Šio skyriaus tikslas – padėti jums kasdienybėje, visose, net smulkiose situacijose, kur tik gali slėptis pavojai savivertei, laikytis savęs priėmimo požiūrio. Savęs priėmimo darbo objektas – mūsų emocijos, mintys, elgesys, kuriuos paskatina šios situacijos. Pamatysime, kaip tokiomis valandėlėmis savęs priėmimas sužadina vidinę ramybę, paskui ir savivertę.

Savivertės skauduliai dėl savęs nepriėmimo

Dažnai savivertės sutrikimai sutampa su savęs atmetimo mintimis ar jausmais. Kai sakom sau ar veikiau kai girdim save sakant: „Man niekada nepavyks", kentėti verčia ne tik ši mintis, bet ir jos sukelta smūgio banga, o po jos neišvengiamai ateina kita: „Man niekada nepavyks, įgriso būti tokiam, aš nieko vertas, nekenčiu savęs", „Negali būti, tai neįmanoma", ir tokių minčių sukeltos emocijos (pyktis, gėda, liūdesys ir pan.).

Kaip žmogus elgiasi patirdamas savaiminių reakcijų keliamą skausmą? Apskritai yra du būdai spontaniškai reaguoti: mėginti nuvyti mintis arba leisti joms įkyriai kartotis. Tyrinėdami šį reiškinį dažniausiai pastebim kaip tik tokias strategijas.

Žinom, kad mėginimas prasiblaškyti vejant mintis tolyn ir kartojant „nebegalvosiu apie tai" padeda tik trumpam. Kartais, kai mintys nugenamos, pasireiškia atatrankos efektas, ypač žemos savivertės žmonėms (kitiems padeda prasiblaškymas): nuslopintos mintys vėliau prasiveržia su dar didesne jėga. Tačiau net be atatrankos efekto

toks mąstymo būdas (mėginti slopinti trikdančias mintis) sukelia didelį emocinį diskomfortą.[1]

Įkyrių minčių manija – niūrių minčių ar vaizdų, kurių centre neigiami savęs paties arba pasaulio aspektai, kartojimasis. Kenčiantiems savivertės sutrikimus tai gerai pažįstamas reiškinys. Dažnai jis sudaro visos psichinės veiklos foną. Išgyvenę savivertės pusiausvyrą ardantį įvykį žmonės ir toliau veikia, bendrauja, bet jų galvoje jau pamažu įsisuka mažas įkyrių minčių atkartojimo malūnėlis ir tyliai mala... Retsykiais žmogus tai pastebi, bet dažniausiai ne. Tai trikdo jo jauseną ir mąstyseną.

Kaip tik tokiomis valandėlėmis ir turi vykti savęs priėmimo darbas: tą minutę, kai atsiranda pavojų savivertei kelianti situacija ir į sąmonę pradeda belstis, pasak psichoterapeuto, automatinės įkyrios mintys.

Savęs nepriėmimo grėsmę keliančios situacijos

Tai tokios situacijos, kuriose mes norom nenorom pajuntam savo ribas – patyrę nesėkmę ar sunkumų pasiekti nusistatytą tikslą arba palyginę save su kitais, „geresniais", arba išgirdę net nepiktą kritiką, pašaipą ar draugišką pastabą. Štai keli pavyzdžiai.

- Kai nepasiseka: pralaimi žaidimą, nepavyksta lengvai nudirbti darbo, pagaminti patiekalo pagal receptą, ką nors sumeistrauti. Kai vairuojant sunku rasti kelią. Nesinori priimti tokio kvailo savęs. Pikta ant savęs, atrodo, esi kvailas, nes kvailai (pačiam taip regisi) elgeisi.
- Kalbantis su žmonėmis, kurie mums atrodo *labiau negu mes,* tai yra protingesni, turintys daugiau diplomų, labiau išsilavinę, rafinuotesni, reikšmingesni. Įsivaizduojam, kad turim teisę prabilti tik tada, kai galim pasakyti naujų, juokingų ar originalių dalykų. Todėl dažnai verčiau patylim. Nerizikuojam atskleisti savo trūkumų ar pasirodyti banalūs. Tačiau pykstam už tai ant savęs. Savęs nepriimam.

- Kai mums užduoda klausimą, o mes žūtbūt turim žinoti teisingą atsakymą. Jei taip nebus, galim pasijusti įžeisti, pažeminti, paniekinti, neišmanėliai. Baisu net pagalvoti, kad mus gali užklupti nežinančius.
- Jei manom, kad kitiems matant turim mokėti puikiai šokti, nardyti, plaukti, ragauti vynus, vairuoti, lošti bridžą, žaisti golfą ir pan. Tada ne tik to nedarysim, – o turim tokią teisę, – bet ir nejaukiai jausimės, kad to nedarom, – o tai absurdiška.
- Kai kiti mus kritikuoja, pašiepia. Kai kurie žmonės siaubingai bijo tapti pašaipų taikiniu. „Vakarėliuose, į kuriuos mane pakviečia, iškart pastebiu „neieškančius žodžio kišenėje“ ir kaip įmanydama stengiuos su jais nesusidurti. Nesiartinti, nežiūrėti į juos, nekalbinti, nesėsti šalia.“ Mums atrodo, kad geriau neturėti (ar nerodyti) jokios silpnybės, dėl kurios galėtume sulaukti pastabų, arba turėti tiek šmaikštumo, autoriteto, kad jas paneigtume ar pajėgtume atsikirsti.

Kodėl visose šiose situacijose neleidžiam sau tiesiai pasakyti „nežinau“, „nieko apie tai neišmanau“, „gaila, bet man niekaip neišeina“, „nieko nesupratau“, „iš tiesų, kartais tai atrodo truputį absurdiška arba juokinga“? Kodėl mes nepriimam savęs?

Nepriimam savęs todėl, kad esam įsitikinę, jog tai kelia pavojų. Pavojų mums patiems – „priimti save, vadinasi, nuleisti rankas“. Pavojus gali grėsti ir iš kitų – „priimti savo pažeidžiamumą ir gležnumą, vadinasi, pateikti save kritikai, būti vertinamam ir atstumtam“. Taip elgdamiesi tik bloginam padėtį: savęs nepriimti tolygu vengti. Kaip ir visais vengimo atvejais, čia glūdi įsitikinimas, kad atsiskleisdami – pripažindami ar parodydami savo ribas ir silpnybes – patys lendam į pavojų.

Savęs priėmimo praktika

Štai penkios pagrindinės nuolatinio darbo kryptys:

1. **Būti sąmoningam.** Dažnai nė nesuvokiam, kaip nenoriai save priimam: susikaustymo arba apsimetimo refleksas atrodo toks savai-

me suprantamas, kad imam nebekreipti į jį dėmesio. Pirmasis etapas (skausmingas) – tai suvokti. Kaskart, kai susierzinam atsimušę į kliūtį, kai teisinamės išgirdę pastabą, kai nervinamės patyrę nesėkmę. Suvokim, kas mumyse vyksta, – juk apskritai tokiu būdu sakom sau „ne".

2. **Sakyti „taip".** Tiesiog treniruotis mintyse sakyti „taip". Pripažinti, kad įvykiai klostosi ne taip, kaip norėtųsi, ir priimti tai. Sakyti sau: „Taip, viskas šitaip klostosi, nors man ir nemalonu. Pirmiausia ir geriausia, ką turiu ir galiu padaryti, tai iš pradžių priimti viską, kaip yra." Nemėginti – ar bent ne iškart – vengti: neigti, menkinti, teisintis. Antikos filosofai stoikai, tarp jų ir Markas Aurelijus, skatino save pažvelgti į savo dvasios būseną iš tam tikro atstumo: „Jei mintis tau nemaloni, priimk ją ir išnagrinėk."

3. **Likti dabarties situacijoje.** Neleisti sau sukti įkyrių minčių apie neteisybę ir nukentėjimą. Nepaskęsti savyje. Neperdėti, nedramatizuoti, galvoti apie situacijos kontekstą ir išsivaduoti nuo baimių. Paprastai už nenoro pripažinti savo ribas ir nesėkmes slepiasi, žinoma, baimė – baimė būti vidutiniškam (savo akyse) ir gauti vidutinybės etiketę (kitų akyse). Priėmę save galėsim grįžti į tikrovės situaciją, nenustoti veikti ir bendrauti. Galim padėti sau pasakydami gerą žodį: „Rūpinkis savimi", „Nedirbk dvigubo darbo", „Priimk ir veik" ir pan. Kiekvienas galim rasti tokių žodžių, kurie gražiai skamba, kuriuos įskiepijo pasitikėjimą keliantis žmogus ar kurie padėjo svarbią akimirką.

4. **Mokytis priimti mintį apie blogiausią variantą nereiškia nei jo trokšti, nei pasiduoti.** Ir net prireikus leistis iki pat galo – išsamiai išplėtoti savo baimių scenarijų: kas būtų, jei ištiktų visiška nesėkmė, visuotinis atstūmimas... Kaip ir nerimo, sunkaus sutrikimo, atveju, apmąstymo pratimų „kas blogiausia gali nutikti" nauda didelė: ko aš bijau? kokia rizika? o kas blogiausia? Panašiai senovės išminčiai patardavo kontempliuoti mirties vaizdus, bet ne tam, kad taptum tvirtesnis akistatoje su mirtimi (tai kvaila ir nevaldoma), o tam, kad būtum tvirtesnis susidūręs su mirties baime. Tas pats tinka ir atstūmimo bei socialinio nuvertinimo baimės atveju – nebedrebėti galvojant apie menamas galimybes. Meditacija yra gera priemonė, pagelbstinti tokio-

se pratybose. Ji padeda sureguliuoti emocijas ir atsiriboti nuo kenksmingų minčių. Vadinamoji *budrios sąmonės* meditacija buvo daugybės psichoterapinių tyrimų objektas. Ji, be abejonės, yra viena iš geriausių priemonių savęs priėmimą paversti savotišku psichikos automatizmu.[2]

5. **Priimti ir praeitį.** Jau įsitikinom, kad reikia stengtis nepaskęsti tuose „praeities klijuose", į kuriuos apgailestavimo arba apmaudo kančios vis mėgina mus įklampinti. Jeigu praeitis persismelkia iki mūsų dabarties įvykių, jei senos emocijos grįžta lyg įkyrūs vaiduokliai, vadinasi, mes jos nepriėmėm. Kai sakom, kad susitaikėm su praeitimi, nereiškia, kad pavyko ją pamiršti, – šiandien žinoma, kad smegenys nieko nepamiršta. Viskas saugoma atmintyje. Tad verčiau jau „iškuopti" emocinį skaudžių prisiminimų krūvį – tvarkytis su jais reikia taip pat kaip su ką tik aptartomis baimėmis. Nuolatos stebėti ir įsidėmėti, kas sukelia nemalonias emocijas, kol jų perteklius pamažu išseks. Jei su mumis žiauriai elgėsi vienas arba abu tėvai, būtina, kaip sako pacientai, gebėti „vėl peržiūrėti filmą" nedrebant, neverkiant ir neužsidegant pykčiu. Juo skauduliai didesni, juo geriau šio darbo imtis padedamam psichoterapeuto. Kai kurių savivertės sutrikimų ištakose esama žiaurių įvykių, pavyzdžiui, incestų, fizinio ar seksualinio smurto, tokiais atvejais geriau pradėti psichoterapiją. Atleidimas, apie kurį dar kalbėsim, yra svarbiausias išsivadavimo iš praeities veiksnys ir labiausiai remiasi priėmimu to, kas įvyko: atsisakyti teisti arba nekęsti, priimti ir pradėti gyvenimą iš naujo.

Priimti save – paveiku

Savęs priėmimo strategijų veiksmingumas pamažu įrodomas įvairiuose mokslo darbuose.

Buvo nustatyta, kad įkyrių minčių, susijusių, pavyzdžiui, su nesėkme, slopinimas sukelia stresą, o priėmimas skatina emocinio komforto būseną.[3] Apskritai priėmimo strategija mažina ne įkyrių minčių kiekį, o tik jų emocinį poveikį: šis procesas įsiterpia tarp

minties („man nepavyko“) ir jos pasekmės („tai nenormalu, aš visai niekam tikęs“). Taigi patarimas toks: iškart pripažinti nesėkmę (o ne stengtis ją menkinti, neigti ar galvoti apie ką nors kita) ar nesėkmės įspūdį, kad tik neprasidėtų virtinės neigiamų minčių apie save, gyvenimą, neteisybę, nesėkmingumą ir pan. gromuliavimas.

Atliekant tyrimą[4] apie būdus „suvirškinti“ sunkumus, savanoriams buvo pasiūlyta galvoti apie nesėkmę vadinamuoju patirtiniu būdu (tai yra laikantis nurodymo kreipti dėmesį tik į tai, ką jautėt nesėkmės valandėlę, kiekvieną minutę: emocijas, mintis, reakcijas...) arba vertinamuoju (galvoti apie nesėkmės priežastis, reikšmę, pasekmes). Paskui buvo įvertintas šių nurodymų poveikis. Vertinamasis gromuliavimas (leisti suktis maždaug tokioms mintims: kodėl? o kas dabar? ir pan.) sukeldavo didesnę neviltį ir emocines kančias negu patirtinis (leisti sąmonėje atgyti prisiminimų apie tą situaciją nuotrupoms). Tyrimas parodė, kad šie požymiai buvo dar ryškesni tarp tų savanorių, kurie save apibūdino kaip „gromuliuotojus“, tai yra linkusius dažnai iš naujo apmąstyti gyvenimo sunkumus. Kaip tik jiems priėmimo pratybos bus naudingiausios ir paveikiausios.

Savęs priėmimo strategija taip pat padeda gydyti lėtinius fizinius skausmus[5] – nustatyta, kad tokiais atvejais maištas (suprantamas) prieš kančią ją tik padidina. Tiesa, ši strategija gali palengvinti visus skausmus. Nes **priėmimas yra įrankis, pritaikytas ne kančiai naikinti, bet sukliudyti jai apimti visą žmogaus esybę.**

Tas pats tinka ir savivertei. Kad maža savimeilės nuoskauda nevirstų visaapimančia nemeile, savęs niekinimu, nesukeltų savivertės gėlos, geriausia aiškiai priimti ją tokią, kokia yra, – kaip tikro ar netikro įvykio paliktą savimeilės žaizdą.

Kaip priimti „tikras“ problemas?

Ir fiziniai, ir moraliniai skausmai, kuriuos reguliuoja meditacija, yra tikri. Meditacija jų nenaikina, tik apriboja jų poveikį kenčiančiam

žmogui. Bet žmogus turi suvokti sutrikusios savivertės sukeliamo skausmo šaltinius, nes jie taip pat realūs. Pavyzdžiui, neatitikti socialinių normų: būti suaugusiam, bet neturėti darbo, būti 40-ies, bet neturėti draugo, būti moterimi, bet neturėti vaikų.

Taigi, turėti kompleksų dėl profesijos yra ne kas kita, kaip nuvertinti save, nes esi „tik" paštininkas ar santechnikas inžinierių būryje, tik bendrosios praktikos gydytojas tarp chirurgų ir pan. Tai galima suprasti, bet su tuo reikia kovoti. „Nėra blogų darbų", – sakoma. Tačiau žmonėms, patyrusiems didelę profesinę nesėkmę, gėda dėl savęs ir savo ribotumo reiškiasi dar sunkesne forma. Jiems gėda neturėti statuso. Tada jie baiminasi viešų sambūrių ar socialinių ryšių, nes klausti „Ką jūs veikiat gyvenime?" yra tiesiog refleksas. Iš tiesų, atsakyti „nieko" – skausminga. Ką daryti, kas tokiu atveju tiktų? Keisti pokalbio temą? Diversija gali nepavykti ir sugluminti pašnekovą. O jei pavyktų, tada klausimas bus naiviai užduotas kiek vėliau. Meluoti ar mėtyti pėdas? Bus dar blogiau, jei pašnekovas miglotus atsakymus palaikys kuklumu ir nesiliaus klausinėjęs. Arba papasakos kam nors kitam, kas viską žino... Tada išsisukinėjimas tik pablogins padėtį. Bet pagunda tokia didelė, kad dauguma jai pasiduoda. Nėra jokio kito ilgalaikio sprendimo, kaip tik priimti: sutikti pasakyti „iš tiesų šiuo metu neturiu jokio darbo" (arba draugo, arba sutuoktinio...), sutikti, kad kitas žmogus turi teisę užduoti šį klausimą, jam – nereikšmingą, o man skausmingą.

Prisimenu pacientę Janą, šeimos motiną (beje, puikiai susidorojančią su šiuo socialiniu vaidmeniu), jos vyras – architektas. Ji labai kamavosi dėl to, kad pati nedirba: daug metų buvo nedarbinga dėl žiaurios agorafobijos, kurią mums galų gale pavyko išgydyti, bet liga nuo 20 iki 40 metų kliudė jai tęsti studijas ir daryti galimybes atitinkančią karjerą. Liga pakirto ir Janos savivertę: nors ji lengvai, gyvai ir protingai bendravo, nuolat keldavo skaudžius klausimus, ko ji verta ir kaip kiti ją vertina. „Visi mane laiko piniguota miesčione, tingine ir kvaiša." Kai jai užduodavo klausimą „Ką veikiat gyvenime?", ji išsisukdavo. Jeigu jai pasakinėdavo teiraudamiesi: „Dirbat kartu su vyru?",

ji griebdavosi šiaudo ir patvirtindavo, pajusdavo palengvėjimą, tada mikliai keisdavo temą, būgštaudama, kad konkretesni klausimai neatskleistų apgavystės. Galų gale supykdavo ant kitų dėl vaizduotės stokos: „Kodėl vos tik sutiktas žmogus iškart užduoda tą kvailą klausimą? Tarsi mus apibūdintų vien profesija!“ Tiesa, bet ne taip lengva užmegzti pokalbį, o kalbėti apie darbą yra lengva išeitis. Deja, bedarbius ir žmones, kenčiančius, kad neturi profesijos, tai labai slegia.

Kaip pradėjom darbuotis su Jana? Iš pradžių ėmėmės įsitikinimo slėpti, jog nedirba. Nebuvo lengva. „Suprantat, tai ne šiaip mintis – kai kurie žmonės pagal tai vertina: jei nedirbat, jų akyse esat netikša, veltėdė arba parazitė!“ Iš tiesų, taip gali nutikti, bet ne su visais pašnekovais ir ne visada. Dar kartą pakartosim: priimti save ir atsiskleisti neturi būti suprantama kaip griežtas reikalavimas, tai tiesiog sprendimas, kuris padės judėti į priekį, ir reikėtų prisiversti jo laikytis kaskart, kai įmanoma. Svarbiausia – daryti tai kuo lanksčiau. Iš pradžių Janai sunkiai sekėsi – ji *niekada* spontaniškai nepasakydavo, kad nedirba (kaip ir apie kitus „trūkumus“, kuriuos manė turinti), bet kai apie tai užsiminiau, jai atrodė, jog *visada* turi tai pasakyti... Norėdami kuo labiau priartėti prie gausybės įmanomų situacijų, sudarėm ilgoką sąrašą žmonių, su kuriais jai gali tekti kalbėtis, visų aplinkybių ir akimirkų, kai tai galėtų vykti. Paskui, atsižvelgdami į įvairius kontekstus, rengėm Janą apie tai kalbėti nei nuvertinant save, nei skundžiantis, žaidėm vaidmenų žaidimą, per kurį kūrėm įmanomus variantus kalbėti apie save: „Ką veikiu gyvenime? Tai kaip tik mano didžiausias rūpestis, šiuo metu neriuosi iš kailio stengdamasi rasti darbą. Man nelengva apie tai kalbėti. Bet prisiverčiu dėl daugelio priežasčių. Visų pirma dėl to, kad taip yra ir nenoriu meluoti (blogiausiu atveju galima pasakyti, kad ta tema kalbėti nesinori). Antra, manau, kad pasakodama, kas vyksta mano gyvenime, galiu sulaukti pagalbos ar patarimo, kur rasti darbą. Trečia ir svarbiausia priežastis – jeigu slėpsiu, gėda tik augs ir tai niekada nesibaigs.“

Šiandien Jana jau nebeširsta ant „nesantūrių smalsuolių“. Beje, ji pagaliau susirado darbą.

Save priimti pavojinga?

Priimti save sunku, nes mūsų sąmonėje su tuo susiję daug baimių. Tarp jų ir šios:

- Baimė sau pataikauti, išglebti ir pasiduoti. „Man sunku ne priimti save, o priimti save vidutinišką", – kartą sakė vienas pacientas. Tačiau čia ir slypi problema: kiekvienam pasitaiko būti vidutiniškam. **Tačiau jei retsykiais elgiamės kaip vidutiniški, dėl to nevirstam vidutinybėmis.** Mokėjimas tai priimti padaro mus sąmoningais žmonėmis. Sugebėti kai kuriomis akimirkomis priimti savo vidutiniškumą, bet tuo nesitenkinti – tai jau būti mažiau vidutiniškam... Kiekvienam kartais tenka savo elgesiu nusižengti idealams ar troškimams. Paskaitykit didžių žmonių, kuriais žavitės, biografijas – visi patyrė abejonių, darė klaidų, kartais elgėsi netinkamai, iškrėtė niekingų ar blogų dalykų. Tačiau vis tiek galim jais žavėtis, juos gerbti.
- Baimė tapti blankiam, beskoniam, bespalviam. Pastebėjau, kad šis būgštavimas dažnai kyla aukštos trapios savivertės žmonėms, kuriems atrodo, kad piktumas ir griežtumas yra jų asmenybės bruožai – na ir kas, kad aplinkiniams teks truputį ar net daug kentėti. Iš tiesų, man atrodo, tai dvi skirtingos problemos: ramybė, kuria mėgaujamasi priėmus save, nenuskurdina asmenybės, tiesiog žmogus atsikrato kai kurių patologinių emocijų.
- Baimė supanašėti. Čia slypi pasaulio suvienodėjimo baimė, kur kiekvienas, priėmęs save, bus taikus ir ramus. Atsižvelgiant į visuomenės dabartinę psichologinę būklę, ši baimė nukelia mus į labai labai labai tolimą ateitį!

Dauguma šių baimių yra „teorinės" ir praktiškai nepagrįstos. Jos priklauso nuo nusistovėjusių įsitikinimų, kuriuos mums įskiepijo šeima ar visuomenė: jei būsi sau griežtas – darysi pažangą; jei darysi blogai – verčiau nedaryk iš viso; visada siek tobulumo... Tokia nuomonė kenksminga, nes remiamės ja beatodairiškai ir nelanksčiai. Kad priimtume, nebūtina atsisakyti mums svarbių vertybių, tik reikia

netapti jų vergu arba auka. Tiems, kam sunku patikėti, patikslinsime, kad psichoterapija nekeičia asmenybės iš pašaknių, tik padeda kitaip žvelgti į asmenybės bruožus ir perdėtus, sunkumų keliančius reikalavimus sau. Štai čia ir slypi laisvai pasirenkamos psichoterapijos ir sektantiško mokymo skirtumas.

Nuovoka save priimant

Dar kartą priminkim akivaizdų dalyką: savęs priėmimas vyksta ne „vietoj kažko". Ne vietoj gyvenimo, veiklos, džiaugsmo, emocijų, barnių, šokinėjimo iš džiaugsmo... Jis prisideda prie šių dalykų. **Jo maksima – ne „priimti arba veikti", o „priimti, paskui veikti".** Praktikuojantis, kaip ką tik aptarėme, pamažu mokomasi mėgautis veiksmo kokybe ir sąmoningumu, kai veiksmas vyksta priėmus save. Taigi savęs priėmimas jokiu būdu neskatina nutraukti pastangų keisti tai, kas mums atrodo būtina. Jis padeda tai daryti ramiai ir geranoriškai. Pastangos ugdyti asmenybę trunka visą gyvenimą, tad, suprantama, būtina priimti save norint gyventi ir keistis taikioje vidinėje atmosferoje. Tai vienintelė galimybė nenustot jausti malonumo dirbant su savimi ilgą laiką! Vienintelė įmanoma sugyvenimo su savimi filosofija. Vienintelis būdas, leidžiantis ugdyti savivertę su malonumu, be prievartos arba suvaržymų.

DEŠIMTAS SKYRIUS

Nebeteisti savęs

Teisti, vadinasi, nesuprasti.

ANDRÉ MALRAUX

Visada arba beveik visada klystam save teisdami. Ypač tose situacijose, kuriose kyla savivertės klausimas.

Manau, kad save stebiu, o iš tiesų – teisiu...

Joks žvilgsnis į save nėra neutralus. Iš esmės savivertė ir yra vertinimas – stebi save *ir* vertini. Tai netgi **dvigubas vertinimas** arba **vertinimas jaučiant spaudimą,** kaip jums patinka, nes kai vertinam save, vertinimą griežtina (arba *iškreipia,* arba *kelia stresą*) kitų vertinimas: vertinam save atsižvelgdami į tai, koks, mūsų nuomone – teisinga arba klaidinga, – yra kitų vertinimas. **Aplinkinių žvilgsnių šmėkla skatina vertinti save ir daro mums spaudimą.**

Taigi, pirma problema: užuot save analizavę ir siekę suprasti, teisiam. Antra: dažniausiai nuosprendis sau būna per griežtas. Ką reiškia vertinti? Sieti faktą su idealu. Žmonių, turinčių savivertės sutrikimų, idealai žalingi, nes per aukšti ir sustabarėję: tobulybės troškimas slopina jų saugumo troškimą.

Kodėl polinkis vertinti save ir savo veiksmus atsiranda *prieš* analizuojant ir siekiant suprasti? O kartais net *užuot* analizavus ir supratus.

Problema: vidinis kritikas

Psichoterapijoje vidiniu kritiku vadiname visada neigiamus ir žmogų ribojančius vertinimus, beveik niekada nesiliaujančią savikritiką. To, kas mums atsitinka – sėkmės ar nesėkmės, – galutinę ir dalinę deformaciją: „Kas nepasisekė – tai dėl mano kaltės, o kas pavyko – grynas atsitiktinumas. Nepavykęs dalykas yra galutinė nesėkmė, o pavykęs – tik dalinė sėkmė (visada galima kritikuoti). Nesėkmė yra ilgalaikis dalykas, o sėkmė – trumpalaikė."

Kaip mes tai pakenčiam? Manom, kad tai sąmoningumo ir reiklumo išraiška. Blogiausiu atveju – griežtumas sau, kuris veikiau naudingas. Žiaurus sąmoningumas? Iš tiesų vidinis kritikas tiesiog persirengia sąžiningumo ir sąmoningumo drabužiu. Kaip ir visi budeliai, iš pradžių jis nori apsimesti griežtu, bet teisingu draugu. Polinkis griežtai save kritikuoti tėra normalaus atsitraukimo ir reiklumo šaržas. Be geranoriškumo ir lankstumo. Jis verčia daryti daugybę klaidų: dramatizuoti, apibendrinti, daryti išvadas neturint įrodymų, kaip akivaizdybę primesti netikroviškus reikalavimus... **Vidinis kritikas kaip informaciją pateikia tai, kas tėra autointoksikacija.** Jis niekada nepasimoko iš savo neteisingų prognozių: kai jo „nepavyks" paneigiamas, jis tyli arba lašina „tai ilgai netruks, neverta labai džiaugtis" tulžį. Tačiau triumfuoja, kai jo pranašystės pasiteisina: „Juk sakiau."

Vidinis kritikas nuolat kišasi į veiklą. Prieš ko nors imantis pranašauja: „Neverta mėginti, vis tiek nepavyks." Veiksmui vykstant komentuoja: „Tik pažiūrėk, kaip nevykusiai darai." Pabaigoje daro išvadą: „Elgeisi apgailėtinai." Jis lyg **tikras slaptas vidinis mūsų priešas.**

Tas priešas, žinoma, esam mes. Juk patys įkvepiam jam gyvybę, išklausom, priglobiam, paklūstam jam, patys juo tikim. Galų gale visai nebesugebam pažvelgti iš šalies ir patikim, kad stereotipinės mintys

pagrįstos ir teisingos. Todėl psichoterapijoje ir vartojam „vidinio kritiko“ vaizdinį tam, kad šiek tiek atitoltume nuo mechanizmo, slypinčio pačioje asmenybės šerdyje. Dar jam tinka apibūdinimas „radijo kritikas“[1]: nepaliaujamas negatyvios autoverbalizacijos srautas **iš tiesų primena gudriai į kampą nukištą radiją, kurio niekam neateina į galvą nei išjungti, nei atidžiai klausytis, kitaip pastebėtų, kad aparatas skleidžia vien siaubingus ir perdėtus dalykus.** Stulbinama autointoksikacija. Kaip paaiškinti, kodėl taip ilgai trunka tai suprasti ir pakeisti?

„Kai ilgai galvoji, galų gale patiki!“

Iš kur atkeliauja vidinis kritikas? Paprastai iš toli: jeigu nebekreipiam dėmesio į tai, kad jo išvedžiojimai perdėti ir stereotipiški, vadinasi, jis mumyse jau seniai.

Dažniausiai jam atsirasti padeda tėvų kalbos:

- galbūt tėvai su mumis kalbėdami nuolat drausdavo ir ribodavo, vis atkalbinėdavo kuo nors užsiimti arba džiaugtis;
- galbūt juodu tarpusavy taip kalbėdavosi mums girdint, garsiai save kritikuodavo (arba šaukdavo): „Kam aš bridau į tą purvą“, „Jokiu būdu nereikėjo bandyti“, „Viskas baigta“, „Tikra tragedija...“;
- gal mokė mus to kaip esminės santykio su savimi vertybės („Niekada nebūk savimi patenkintas“, „Visada kritiškai žiūrėk į save, kad tobulėtum“).

Vėliau mokytojai mokykloje, hierarchiškai aukštesni asmenys darbe galėjo perimti **kalbėjimo, nuolat mokančio būti savimi nepatenkintam, estafetę.** Taip pat ir mūsų aplinkos žmonės, draugai ir sutuoktiniai. Kartais labai maloniai, iš geros valios: „Sakau norėdamas tau padėti, tik neįsižeisk.“

Pakartosime: problema kyla ne todėl, kad gaunat kritiškų ar abejoti verčiančių pastabų. Jos normalios ir naudingos, tik reikia mokėti išklausyti ir priimti. Problema kyla todėl, kad išgirstat *vien tik* tokias žinutes ir nuolat tik tokias atsirenkat, beveik lengvai ir natūraliai. Vidinis kritikas juo žalingesnis, juo labiau esam prie jo pripratę, nes nebematom, ko jis iš tiesų yra vertas. Jis toks nuolat esantis ir santūrus, kad verčia pamiršti esąs šališkas ir neteisus. Po sąmoningumo ir sąžiningumo kauke slepiasi nuodai.

Aklos savikritikos padiktuotas savęs vertinimas – nuodingas

Deja, pasirodo, neigiama savitaiga paveiki ir dėl jos atsiranda dauguma savivertės sutrikimų.

Kaip tik dėl jos nepasinaudojam teigiama gyvenimo patirtimi, nes kiekviena sėkmė, pripažinimas tučtuojau perleidžiami per šališkos kritikos sietą: „iliuzija“, „ilgai netruks“, „iš esmės ne taip svarbu“.

Vidinis kritikas, priešingai negu stengiasi įtikinti, tikrai nepadeda mums puoselėti asmenybės. Jo kalbėjimas atgrasantis ir ribojantis, skatinantis bijoti, būgštauti, drebėti, niekada nebūti savimi patenkintiems. Jis nekelia mūsų aukštyn – argi nesiliaujančiu kritikavimu galima ką nors pakelti? Galima tik dar labiau klampinti į stresą, sąstingį, nepasitenkinimą ir įtampą. Ir mažinti savivertę.

Vidinis kritikas paklūsta patologinio ir neveiksmingo perfekcionizmo logikai. Net jei kartais padeda pasiekti tikslų konkrečiose siaurose srityse (mokslo, profesinių, sporto pasiekimų) darydamas stiprų spaudimą, jų emocinė kaina labai didelė, pasirodo, vidinis kritikas kelia didelį stresą. Iš tikrųjų savivertę jis padaro pažeidžiamą. Tad labai savikritiškiems žmonėms dažnai nustatoma disforija (dažna niūri ir liūdna nuotaika su nerimo arba irzlumo bangomis), neatsparumas stresui (smulkūs kasdieniai stresoriai greit išmuša iš pusiausvyros), dažnai užplūstantis bejėgiškumo jausmas („neįmanoma,

man niekada nepavyks su tuo susidorot") ir pan.[2] Ko verti pasiekimai tokioje psichologinėje atmosferoje?

Vidinis kritikas veikia ir kaip filtras, atitolinantis mūsų pasiekimų naudą (sunkiai tikėtina, kad imsi savim džiaugtis), ir nuolat mus grąžina prie nesėkmių (priekaištai sau laikomi labai protingais ir pelnytais[3]).

Tad kokias pastangas dėti, kad apribotume ir į deramą vietą grąžintume polinkį į aklą savikritiką, kuri tokia neteisinga ir griežta?

Kaip praktikuoti naudingą savikritiką

Condillacas, santūrus Šviečiamojo amžiaus filosofas, kuriam itin rūpėjo sąmoningas požiūris į minčių ir emocijų ryšį, siūlė tokį dalyką: „Reikia vengti klaidų, tai yra vengti vertinti." Sunki užduotis, bet galim bent budriau žvelgti į mintis, kurių objektas patys esam.

Keistis labiau padeda ne šališkas ir agresyvus vertinimas, o veikiau neutrali ir geranoriška informacija. Norėdami daryti pažangą, privalėsim išmokti save kritikuoti kitaip. Kritikuoti su saiku. Jau įsitikinom, kad tinkamai keičiamės tik sukūrę savęs, savo klaidų ir ribų priėmimo pagrindą. Tada ir tik tada ateis laikas save vertinti – kritiškai arba palankiai.

Kai tik polinkis į savikritiką suaktyvėja, reikia kuo greičiau atlikti nukenksminimo ir peržiūros darbą. Vidinis kritikas minta mūsų susipainiojusiomis emocijomis ir visada pasinaudoja nerimo sukeltu sąmyšiu. Kad galėtume geriau jam pasipriešinti, reikia:

- **Prisiminti, kad daugumą kančių susikuriame patys.** Reikia su savim kalbėtis, tarkim, taip: „Nebesileisk, kad kokia nors idėja arba mintis tave sukrėstų ar naikintų. Užuot stengęsis iškart sumažinti nerimą arba nuginti jį mintimis apie ką nors kita, verčiau pripažink. Jei tavo baimė mato problemą, susitelk į ją. Tačiau išlik ramus. Įsiklausyti į savo baimę nereiškia jai pasiduoti, priešingai. Iš kur kyla problema? Iš mano vaizduotės? Taip būna retai. Iš mano polinkio perdėti? Taip būna dažniau."

- **Atskirti tai, kas vyksta (faktus), nuo to, ką manau (mano interpretacijų).** Vidinis kritikas stengiasi priversti mane suplakti šiuos dalykus ir priversti jo pasaulio suvokimą laikyti pačiu pasauliu. Savivertės sutrikimai padaro žmogų ypač jautrų. Jei kyla įspūdis, kad kitas manęs nevertina, žinoma, tai gali būti dėl pašnekovo šaltumo, taip pat iš baimės apskritai būti kito ar konkrečiai to asmens vertinamam. Nuolatinis suvokimas, atskiriant informaciją ir pastebėjimus (neutralius) nuo vertybių vertinimo (subjektyvaus), yra būtinas savivertei ugdyti.[4]
- **Būti atsargiam išgirdus skubotas vidinio kritiko išvadas.** Vidinis kritikas kaip šaltakraujis pašnekovas nuolat vers manyti šitaip arba pritarti maždaug tokioms mintims: „Juk matai, kad jis tau jaučia antipatiją arba yra abejingas. Tiek to." Bet toks „paruoštas mąstymas" gali pastūmėti daryti daugybę klaidų. Pavyzdžiui, priskyrimo klaidą – jeigu kitas žmogus nesielgia su mumis šiltai, dar nereiškia, kad taip daro dėl mūsų (gali turėti kitokių problemų ir todėl yra šaltas ir atitolęs). Arba perkėlimo klaidą – gal tas žmogus nemaloniai elgiasi ir su daugybe kitų, gal tai beveik nė kiek nesusiję su mumis. Arba sužadinti bejėgiškumą – juk nepaisydamas nieko galiu likti malonus („pažiūrėsim, ar pavyks pakeisti jo elgesį su manim") arba atsisukti į atviresnius žmones (užuot galvojęs, kad visi elgsis su manim pagal atmetimo modelį).
- **Keisti kalbėjimą su savimi.** Daugiau nesitaikstyti su radikaliais ir lemtingais apibūdinimais: katastrofa, niekam tikęs, nepriimtinas, visiškai nepavyko... Nors reiškinys išoriškai nereikšmingas, žodžių svoris tikras. O performulavimo strategijos paveikumas psichoterapijoje gan plačiai patvirtintas.[5] Beje, tai vienas iš kognityvinės psichoterapijos tikslų stiprinant savivertę.[6] Panagrinėkim tą patį pavyzdį: jei galvosite „Vis dėlto tas žmogėnas nelabai malonus. Ar tai dėl manęs, ar dėl jo?" arba „Jis manęs nekenčia, gal ir niekina, akivaizdu", poveikis bus ne tas pats. Negatyvios ir kategoriškos formuluotės skatina staigiai įsiplieksti katastrofiškus socialinio atstūmimo scenarijus. Vos kilusi abejonė („O jeigu aš

nepatinku?") virsta tikrumu („Aš tikrai nepatinku"). Naudinga autoverbalizacija ta, kuri, žinoma, neneigia faktų, bet kruopščiai apsiriboja tuo, kas tikra, o ne menama, ir skiria stebėjimą nuo išvedžiojimų.

- **Suprasti, kad pokyčiai vyks,** – kaip ir visi požiūrio į save pokyčiai, – tik lėtai. Iš pradžių treniruotis emociškai „neįkaitusiomis" aplinkybėmis, tai yra nedaug susijusiomis su saviverte. Paskui imtis subtilesnių. **Priimti kiekvieną vidinio kritiko pastabą savo psichikos scenoje. Nesikrimsti dėl jų. Ramiai nulydėti jį prie durų.**

Kas mums kliudo atlikti šią iš pažiūros paprastą užduotį – pažvelgti į save iš šalies? Žinoma, tai, kad savikritiką laikome tikra tiesa. O dar ir tai, kad esam įsitikinę – dažnai klaidingai, ypač „emociškai karštose" situacijose, – kad puikiai save pažįstam. Šis argumentas skatina sutikti su nesiliaujančiais vidinio kritiko priekaištais. „Aš save gerai pažįstu" – dažna žemos savivertės asmenų klaida. Iš tiesų tokie žmonės gerai pažįsta tik dalį savęs – silpnybes. O visa kita, pasirodo, jiems mažai pažįstama. Jų dorybes daug geriau už juos pačius suvokia aplinkiniai.

Savikritikos taisyklės tokios pat kaip ir kritikos, kurią skiriam kitam: viena vertus, parodyti besąlygišką visaapimantį priėmimą, savikritikos konkrečiais klausimais galimybę („tu geras žmogus, bet tą dalyką padarei netinkamai"). Juo kritinė pastaba konkretesnė (o ne abstrakti), juo labiau aktyvina mąstymą, o ne emocijas.[7] Antra vertus, ji turi būti, kai tik įmanoma, konstruktyvi, ne vien kritiška. Čia ir slypi skirtumas tarp „Tu blogai padarei" (abstraktu ir neigiama) ir „Kitą kartą pasistenk labiau..." (konkretu ir kostruktyvu)

Kad išlavintume tokį vidinį diskursą, būtinas atstumas ir pratybos. Viena taisyklė galėtų būti tokia: nepasitikėti aklai savo nuojauta situacijose, kur mūsų savivertei kyla grėsmė. Ypač jeigu paprastai esam kritiški sau, nes bet kokį savęs vertinimą nepataisomai iškraipys stresas dėl savivaizdžio.[8, 9] Nėra blogesnio teisėjo už save patį. Tyrimai patvirtina: kai padarom klaidą (arba tai, kas atrodo klaida), nuolat pervertinam kitų žvilgsnio griežtumą.[10] Ramiai prisiminti,

kaip yra iš tikrųjų, prieš pradedant nagrinėti nerimą keliančias situacijas, atrodo gera taisyklė. Kaip ir mokėti su savimi taip kalbėtis: **„Rūpinkis savimi – neleisk, kad apkurtintų vidinės pavojaus sirenos, kurios klaidindamos ūkia dėl menkiausių arba neegzistuojančių pavojų; neskubėk vertinti to, kas vyksta; nekenk sau; neleisk, kad tave įklampintų baimės.“**

Nedirbk dvigubo darbo: neverta priekaištauti sau, kad priekaištauji sau...

Dažnai į galvą ateina priekaištų dėl to, kad per daug gromuliuojam mintis apie save: „Verčiau jau palygintum, užuot viręs savo sultyse, pamatytum, kad yra daug nelaimingesnių už tave...“ *Priekaištai dėl priekaištų* – klasikinis reiškinys. Tokias „emocijas kvadratu“, „emocijų sukeltas emocijas“, „gromuliavimo gromuliavimą“ pastebim emocinių sutrikimų atvejais: depresijos (žmogų slegia tai, kad jis liūdnas), nerimo (nerimaujama dėl to, kad nepavyksta sutramdyti nerimo) arba fobijų (bijoma bijoti). Dažnai aplinka siūlo iš naujo įvertinti kasdienius rūpesčius – prisiminti, kad yra *blogesnių negu aš*... Kad tai padėtų, iš pradžių reikia nurimti ir priimti save. Paskui – nelaikyti savęs kvailu dėl to, kad norėdamas nenuskęsti savo *menkuose* rūpestėliuose privalai *visada* priminti sau, jog esama tikrai blogų dalykų. **Laikom save pasaulio bamba? Taip jau žmogus sukurtas. Ne gėda jausti gėdą.** Nereikia dėl to apgailestauti nei to kratytis, nereikia žiūrėti į save inkščiantį ir kenčiantį. Reikia veikti – tai kaip namų ruoša ar dulkių valymas, kaip sodo ar namo priežiūra – iš lėto atitolinti minčių apie save gromuliavimą yra darbas, kurį reikia atlikti vis iš naujo.

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Kalbėtis

Kai žmogus sako, kad jam į ką nors nusispjaut, vadinasi, jam nenusispjaut.

HENRI DE TOULOUSE-LAUTREC

Mūsų vidinis gyvenimas... Daugybė minčių, prisiminimų, vaizdų, dialogų su savimi... Skamba negarsi „aš" muzikėlė – kalbamės su savimi. Kai kyla savivertės problemų, deja, ši muzikėlė dažnai būna neaiški ir negatyvi.

Kalbėtis su savimi – ne tik vaizdinys

Platonas sakė, kad „mąstyti – tai kalbėtis su savimi". Taigi mūsų vidinis gyvenimas susideda iš daugiau ar mažiau aiškių vaizdų, įspūdžių, emocijų ir minčių, kuriuos sau kuriame. Kadangi atsako nėra, pamažu įprantam nesistengti suteikti konkrečios formos šiems proto produktams, kurių ir siuntėjai, ir gavėjai esam mes patys. Ar nevertėtų panagrinėti to neaiškaus murmėjimo ir vidinių šnabždesių?

Savivertės sutrikimų atveju paprastai pastebima, kad dalį mąstymo sudaro niūrių ir pasidavėliškų minčių gromuliavimas. Negatyvių, miglotų, skurdžių, pasikartojančių minčių. Jų poveikis nesmarkiai niokojantis, tad paprastai dėmesio joms neskiriam. Iš jų išsivaduoti

pavyksta tik prasiblaškant – skaitant, žiūrint televizorių, – kad užpildytume protą kitkuo arba tuštuma, kuri, apskritai imant, mažiau kenksminga.

Valandėlėmis, kai įsijungia psichikos automatizmas bei vidinių būsenų ir sąmonės autopilotas, mes iš tiesų negalvojam, o murmam sau. Neaiškūs siekiai, kuriuos vadinam „projektais". Miglotas gromuliavimas, kurį vadinam „mintimis". Bėda, kad šis neaiškus murmesys atlieka daug svarbesnį vaidmenį, negu iš pirmo žvilgsnio atrodo: jis lemia didelę dalį pasitenkinimo savimi, nuotaikos, ryžto veikti ir ko nors atsisakyti. **Lyg piktavalis ir kenkiantis naminukas, tupintis ant peties ir skatinantis veikiau inkšti negu veikti, veikiau pasiduoti negu žengti pirmyn.**

Atsikratyti sumišusio sielos murmesio

Apie tarpinėje erdvėje klaidžiojančias mintis – nei valingą išeities ieškojimą, nei aktyvų projekto kūrimą – filosofas André Comte-Sponville'is rašo kaip apie „sumišusį sielos murmesį". Tiksli ir graži formuluotė. Išsiaiškinti šį sumišusį murmesį, iš tiesų juo pasinaudoti (o ne iškęsti), paversti savo mintį įrankiu, kai patys esam jos objektas, anaiptol nėra savaime suprantamas dalykas.

To nedarom vieni, nebent retai. Nes nežinom kaip. Nes mūsų niekada nemokė. Beje, reta, kad žmogus kalbėtųsi su savimi. Kadaise tai buvo veikiau beprotybės, o ne išminties požymis – taip elgėsi vien pamišėliai. Šiandien tokią sceną galime dažnai pamatyti gatvėje, tik tie žmonės kalba įsispraudę į ausį mobiliojo telefono ausinę. Dažnai norėdami išmokti kalbėtis su savimi kreipiamės į psichoterapeutą. Ne vien tam, kad kalbėtume *apie save*, bet ir, priešingai negu mano daugelis, kad kalbėtumės *su savimi*. Man regis, psichoterapinis darbas būna paveikus labiausiai dėl to, kad reguliariai einama susitikti su kitu žmogumi, kurio darbas – skatinti mąstyti apie save. Kuris padeda atsikratyti sumišusio murmesio, apytikslių svarstymų, įpročių, susta-

barėjusių minčių, tapusių mums kasdienybe. Kuris padeda mąstyti, tai yra ne gromuliuoti neaiškias mintis, o sudaryti sakinius, įvardyti žodžiais, vadinasi, konkretinti miglotus pojūčius ar nuojautas. Tyrinėti, kaip atsirado mus kamuojantys sunkumai, kodėl jie išlieka, ką apie juos sau sakom. Taigi, po pratybų, – jei psichoterapija vyko sėkmingai, – mūsų autorefleksijos gebėjimai būna padidėję. Šioje srityje, kaip ir kitose, reikia neviršyti dozės. Be savęs, yra ir kitų būtinų apmąstymo temų. Nesibaigianti psichoterapija gali paversti savęs apsėstaisiais. Tačiau sėkminga psichoterapija suteiks vertingą gebėjimą palaikyti dialogą su savimi. Tiesa, galima – tai dažniausias atvejis – apsieiti ir be psichoterapeuto.

Menas kalbėtis su savimi

Santykis su savimi nuo seno buvo nagrinėjamas filosofijos arba dvasingumo mokyklų. Pirmieji į tai ėmė gilintis filosofai stoikai Epiktetas ir Markas Aurelijus, Seneka taip pat paliko kūrinių, kuriuose aprašo pastangas išsiaiškinti savo mintis ir nuraminti sielą. Vėliau krikščioniški mąstytojai, pavyzdžiui, šv. Augustinas „Išpažinimuose"[1], ėmėsi šios užduoties siekdami to paties tikslo – pagerinti save, bet kitaip: paklūstant dieviškajai valiai. Tuomet vyravo katalikiškoji dvasinių pratybų tradicija, garsiausios iš jų – šv. Ignaco Lojolos.[2] Jis rašė: „Pati dvasinių pratybų sąvoka apima įvairius būdus tyrinėti savo sąmonę, taip pat medituoti, kontempliuoti, mintyse ir balsu melstis bei plėtoti visą kitą dvasinę veiklą, kaip bus pasakyta toliau. **Iš tiesų, kaip pasivaikščiojimas, ėjimas ir bėgimas yra kūno pratimai, taip ir sielos ruošimas bei nuteikimas [...] yra dvasios pratimai."**

Kai žmogus pats pamėgina atlikti šiuos pratimus, kad ir koks būtų kontekstas – pasaulietinis ar dvasingasis, – padaro tris išvadas:

1) iš pradžių tai labai, stulbinamai sudėtinga;
2) to galima išmokti, yra taisyklės;
3) tai yra naudinga.

Atlikite eksperimentą. Štai, pamėginkit: padėkit knygą ir pradėkit galvot apie ką tik norit. Pavyzdžiui, kaip vaikai – sukalbėkit maldelę ko nors prašydami arba kam nors dėkodami. Arba pamąstykit, ką norėtumėt daryti su savo gyvenimu. Stenkitės sieti žodžius, konkretinti mintis, neapsistokite vien prie miglotos, neaiškios intencijos. *Nesistenkite* „mąstyti apie..." – iš tiesų tai *darykite*. Pastebėsite, kad pratimas daug sudėtingesnis, negu atrodė. Kad mintys klaidžioja arba ieško išorinės atramos. Kad būtų daug paprasčiau, jei kas nors užduotų jums klausimus ir verstų patikslinti savo mintis. Ir švelniai bei nuolatos jus grąžintų prie to paties apmąstymo, užuot leidęs mintims klaidžioti ir galvoti apie šimtus įvairiausių dalykų.

Nieko nuostabaus, kad sudėtinga, – juk iš tikrųjų niekada to nedarom. Be paliovos kalbamės su savimi, bet visada neaiškiai. Paviršutiniškas ir stereotipiškas plepėjimas, minčių gromuliavimas, paliekamas savieigai...

Kas gali mums padėti?

Susitikimai su savimi: dienoraštis ir meditacijos laikas

Daug autorių atkreipė dėmesį į tai, kad dienoraštis, „savęs rašymas"[3], teikia psichologinę naudą. Tai buvo aiškiai įrodyta žmonių, išgyvenusių traumuojančius arba labai skaudžius įvykius.[4] Nustatyta, kas paveiku: aprašyti ne vien įvykius, bet ir jų poveikį mums, mintims, emocijoms, taip pat tai, kas šiuos dalykus sieja. Pastebėta, kad rašymas ir galvojimas apie skaudžius įvykius trumpą laiką gali padidinti skausmą ir sužadinti skausmingas emocijas, bet sistemingai tęsiamas šis užsiėmimas duoda naudos.[5] Pageidautina, kad pratimas būtų atliekamas nuolat, gal net kasdien.

Beje, neprivalom *rašyti* kasdien. Galim kas rytą ar kas vakarą skirti kelias minutes *pamąstyti* apie save: kas man šiandien nutiko? Malonaus, ne tokio malonaus? Ką sužinojau? Kaip elgiausi su savimi? Su

kitais? Ir taip toliau. Suprantama, klausimų sąrašas individualus, nelygu kiekvieno poreikiai, dalykai, kuriais žmogus tiki ar netiki... Kartą su vienu pacientu sukūrėm metodą, kurį jis pavadino TDRA – „Taip, Dabar, Rytoj, Ačiū". Kiekvieną vakarą jis po kelias minutes pamąstydavo apie keturis dalykus:

- *Taip* reiškia priėmimą. Leidžiu sąmonėje iškilti viskam, kas šiuo metu vyksta mano gyvenime, – įvykiams ir savo reakcijai į juos, – priimu visa tai neskubėdamas vertinti nei reaguoti.
- *Dabar* reiškia „ką gi daryti dabar, šią minutę, kai kyla šios mintys ir emocijos?" Nurimti, pamąstyti, liautis gromuliavus tas pačias mintis.
- *Rytoj* reiškia tai, ką noriu daryti ryt (situacija ir mano reakcija).
- *Ačiū* yra trumpa padėka už tos dienos akimirką, žodžius ar poelgį, kurie buvo malonūs (toliau dar kalbėsim apie šį pratimą).

„Sukurti" pratimai, kaip ką tik aprašytasis, turi privalumą – supaprastina veiksmą, nes suteikia jam struktūrą. Ir verčia mus išsklaidyti savo intymios patirties sumaištį, įspūdžių, vaizdų, neaiškių jausmų ir miglotų minčių darinį. Atliekant šiuos pratimus visada rekomenduojama aiškiai formuluoti sakinius, klausimus, atsakymus... Tai atrodo naivu, bet pastangos formuluoti sakinius miglotas mintis paverčia konkrečiomis, vadinasi, iš nepanaudojamų daro panaudojamas. Žodžiai kuria tikrovę ir suteikia jai pavidalą. Jeigu vaikystėje jums ką nors iškrėtus ar suklydus sakydavo: „Tu visai niekam tikęs! Kuo aš nusikaltau Dievui, kad mano vaikas toks kvailas!", poveikis tikrai buvo kitoks negu pasakius: „Prašau tavęs, būk dėmesingesnis! Pamėgink lėčiau, pamatysi, geriau seksis." Formuluočių poveikis savivertei yra reikšmingas, nes jos mus emociškai sužadina.

Patys garsiausi rašytojai taip pat atlikdavo „savęs rašymo" pratybas.[6] Tačiau ėmęsi to patys netrukus pastebėsime, kad įvardijimo procesas, tai yra dienoraščio rašymas, yra ir nuolankumo pratybos – kartais jos atveria minčių tuštumą, ar veikiau – originalumo ir turinio stoką. Kartais, kai pagauna akimirkos emocija, atrodo, kad kilo „geniali mintis". Skirkim kelias minutes jai išreikšti sakiniu arba užrašyti popieriuje, ir jau nebebus tokia geniali. Skausminga? Be abejo. Ar ver-

čiau visą gyvenimą puoselėti iliuziją, kad, jei tik būtume pasistengę, galėjom tapti didžiu protu ar didžiu filosofu? Ginčytinas dalykas... Bet kaina, kurią tenka mokėti (nusivylimas menamais savo literatūriniais gabumais ar genialiais bruožais), ne tokia jau didelė, palyginti su nauda: mintys tampa aiškesnės ir turiningesnės. Nenaudinga savivertę puoselėti melagingomis iliuzijomis dėl savo gabumų.

Kada atlikti šiuos pratimus? Visos filosofijos ar dvasingumo mokyklos pataria skirti joms ypatingą laiką, geriausia ryte arba vakare. Ryte atsikelti keliom minutėm anksčiau, pakvėpuoti atidarius langą ir pasikalbėti su savimi. Vakare, užuot griebus į rankas knygą ar žurnalą (blogiausia – drybsoti prie televizoriaus), prigulti ir apmąstyti praėjusią dieną pasirinktais aspektais... Prisimenu psichoterapijai pritaikytos meditacijos praktikos stažuotę Šveicarijos kalnų ramybėje, kurioje dalyvavau su dvidešimčia kolegų iš įvairių Europos šalių. Vienas labai naudingas nurodymas – po kolektyvinės vakaro meditacijos mums patarė iškart eiti į kambarius ir nebekalbėti, neskaityti, neskambinti, nerašyti... iki kito ryto. Vadinasi, reikėjo... nieko nedaryti, mąstyti, medituoti. Pirmą vakarą visi buvo šiek tiek sutrikę. Visai paprastas nurodymas padėjo man savo kailiu patirti (ne vien intelektualiai, nes taip ir galvojau), kaip smarkiai kasdienybės „blaškikliai" atitolina mus nuo savęs – kalbėti, skaityti, žiūrėti televizorių arba klausyti muzikos gali būti būdas vengti ramaus ir nuolatinio mąstymo apie save. Po šios stažuotės, be kitų naudingų dalykų, man liko įprotis nuolat atlikti šį pratimą – atsigulus į lovą medituoti prieš miegą, automobilyje arba virtuvėje ne visada įjungti radiją, viešajame transporte ne visada kibti į knygą...

Turime įgauti arba atgauti įprotį atviromis akimis žvelgti į savo gyvenimą. Kovoti su pagunda *į grandinę jungti* įvairią veiklą, mintis, sumanymus. Reikia išsilaisvinti iš šių grandinių. Bent retsykiais (kai kurias iš jų patys pasirinkom, o kitos ne tokios ir kenksmingos). Skirti kelias sekundes pamąstyti apie tai, ką darėm su savo gyvenimo valandomis ar dienomis, kurios praėjo. Išlaisvinti mintis ir pažvelgti iš tolo. **Tiesiog stebėti dabarties akimirką, užuot ją išgyvenus užmerktomis sielos akimis.**

Ar reikia kalbėti su savimi pozityviai? Psichologinės atmosferos vaidmuo

„Ar gerai sakyti sau pozityvius dalykus? Ar tai nebus savitaiga?" Mūsų, psichoterapeutų, dažnai šito klausiama. Tai iškart primena Émile'į Coué, vaistininką iš Nansi, XIX amžiuje sukūrusį garsų metodą, grįstą įsitikinimu: „Bet kuri mūsų mintis tampa tikra ir gali virsti veiksmu."[7] Per paprasta? Atidžiai paskaičius Coué, gali kilti noras jį reabilituoti: atsižvelgiant į tai, kas jo laikais buvo žinoma, jo nuojauta buvo teisinga, ypač dėl nuodingo negatyvaus turinio minčių poveikio. Nors jis akivaizdžiai pervertino nuolat kartojamų pozityvių minčių galią.

Neseniai atliktais tyrimais įrodyta, kad **savivertei daro įtaką pasąmonė:** pavyzdžiui, kompiuterio ekrane šmėstelintis žodis „aš", prieš jame pasirodant pozityviems epitetams (drąsus, simpatiškas, protingas...), pakels pasąmoninę tiriamųjų savivertę ir padarys juos atsparesnius kritinėms pastaboms, pavyzdžiui, dėl jų protingumo.[8]

Šie tyrimai neįrodo, kad reikia *nepaliaujamai* su savimi kalbėtis pozityviai. Neverta iš tokių psichologinių priemonių tikėtis stebuklų. Bet kadangi keistis labai sunku, verčiau nė vienos neignoruoti. Mūsų dienomis dar nėra „stebuklingo" savivertės gydymo būdo, tad patartina atlikti kuo daugiau tokių **psichologinės ekologijos veiksmų** kaip šis (be reikalo neteršti savo minčių). Mano manymu, šie tyrimai įrodo, kokios svarbios savivertei yra „atmosfera" ir „terpė".

Psichologinė atmosfera atlieka svarbų vaidmenį. Ją sudaro **daugybė pasąmoninių žinučių, iš kurių nė viena nėra itin svarbi, bet metai iš metų, per kuriuos jos kaupiasi, jų poveikis didėja.** Jeigu vaikystėje jus žalojo nuolatinės nuvertinančios kalbos, trumputės kasdien kartojamos frazės – netgi visai *nepiktos*, pavyzdžiui, „palik, aš padarysiu, kitaip vėl bus bėdos", – kam suaugus tęsti tą patį griaunamąjį darbą? Visi žinom, kad yra žmonių, šalia kurių gerai jaučiamės, nes jų požiūris į mus teigiamas ir subtiliai išreiškiamas – per mikroasociacijas, susidarančias iš pozityvių mums skirtų žodžių. Padėda-

mas pacientams spręsti savivertės problemas, suvokiau, koks svarbus psichoterapijos uždavinys iškelti jų sėkmę, gerus bruožus, pasiekimus. Priskirti jiems nuopelnus tai sukūrus. Visa daryti santūriai, kasdieniškai, neoficialiai. Nesistengti pakelti jiems nuotaikos, tiesiog duoti, kas jiems priklauso. Noriu, kad pamažu patys imtų taip su savimi elgtis. Ramiai ir nepabrėžtinai pasidžiaugti tuo, ką padarei gero, atrodo labai ekologiškas būdas pasotinti savivertę. Aiškiai ištarti šiuos sakinius, bent jau mintyse. Nesileisti užkrečiamam konkurencijos. Toliau pamatysim, kodėl „tu esi geriausias", „tu laimėjai" ne visada tinka. Geriau rinktis „gerai padarei", „padarei, ką reikėjo"... **Neverta save šlovinti – pakanka pripažinti tai, ką padarei gerai, ir matyti savo gerus bruožus.**

Dialogo su savimi ribos

„Dienoraštis padeda man nepasiduoti atšiauriam pasauliui, jam vienam galiu išpasakoti, kas mane liūdina ar slegia. Šis patikėtinis atstoja man daugybę kitų. Tik kyla pavojus, kad jame su žodžiais atsidurs ne tik mano mintys, bet ir sprendimai, jis linkęs atleisti mane nuo gyvenimo, atstoti gyvenimą."

Šios eilutės – ištrauka iš garsiausio mums žinomo dienoraščio, priklausiusio šveicarui Amieliui,[9] – aiškiai parodo išpažinties sau, o plačiau – dialogo su savimi naudą ir ribas. Įsitikinom, kad naudinga šį dialogą aiškiai plėtoti, bet verta jį kreipti *dar ir* pozityvia, ne vien kritiška linkme. Tačiau šis mums palaikyti skirtas vidinis monologas turi išstumti minčių gromuliavimą, o ne bendravimą su kitais ir ne veiklą... Dar apie tai kalbėsim.

DVYLIKTAS SKYRIUS

Nesmurtauti prieš save: liaukis sau kenkti!

Niekada nesužinosiu, kodėl taip savęs nekenčiau... Nei kodėl turėjau laukti senatvės priešaušrio, – kai jau per vėlu, – kad pripažinčiau, jog tai buvo klaida.

FRÉDÉRIC MITTERAND,
Blogas gyvenimas

Kova su neigiamai savivertę veikiančiomis emocijomis ir mintimis neturi būti kova su savimi.

Gydydamas pacientų savivertės sutrikimus mačiau stebinamų dalykų. Prisimenu jauną, gražią moterį, kuri skaldė sau stiprius antausius, kai būdavo nepatenkinta savimi, pavyzdžiui, grįžusi iš vakarėlio, kur, jos manymu, elgėsi kaip kvaiša (per daug kalbėjo) arba kaip nevėkšla (kalbėjo per mažai). Kai sutrikusios savivertės asmenys nepatenkinti savimi, noras mušti save kyla dažnai. Kai kurie pasitenkina noru, kiti save kandžioja, nusidegina cigarete. Dar kiti daužo galvą į sieną. Ir visi pliekia save žodžiais, įžeidinėja save, grasina sau, nuvertina... „Jei tik žinotumėt, kaip jis kartais kalba su savim!“ – kartą baisėjosi vieno depresija sergančio ir labai žemos savivertės paciento žmona.

Blogas elgesys su savimi

Kiek gali plėtotis blogas požiūris į save? Savivertės problemos gali sukelti ne vien tik paprastą nepasitenkinimą savo asmeniu, kai nepavyksta padaryti, ko norėtume, arba būti tokie, kokie pageidautume. Blogas elgesys su savimi būna skirtingo lygmens.

- Abejonės ir nepasitenkinimas savimi: niekada savęs neapdovanoti, nepripažinti savo pasiekimų ir pažangos. Nuolatinis nepasitenkinimas (visada susitelkti į tai, kas galėjo būti geriau) yra smurto prieš save forma, nes tai yra neteisinga, o neteisybė yra smurtas.
- Slaptas savęs nuvertinimas: nesitenkinti vien prisiminimu, kad nepavyko pasiekti tikslų, bet gailėtis, pridėti dar ir antrą sluoksnį – griežtai save kritikuoti arba nuvertinti. Paprastai tam ir skirta apgailestavimo emocija – sukelti nesmarkų skausmą, kad kitą kartą pasielgtum geriau. Persistengti beprasmiška – reikėtų galvoti ne apie tai, kaip nubausti save, o kaip sau padėti, kad netektų vėl nusivilti.
- Nusiteikimas patirti nesėkmę: yra tokių elgesio būdų, kuriais iš anksto pasmerkiame save nesėkmei, norėdami išvengti savęs vertinimo. Pavyzdžiui, nesiruošti egzaminui, kad nepasisekus galėtum sakyti: nepasisekė dėl nepasiruošimo, o ne dėl proto stygiaus. Tačiau kai kurie tokio elgesio būdai gali slėpti savibaudos siekį: „Kadangi taip yra, aš nenusipelniau važiuoti atostogų, eiti į vakarėlį, gauti dovaną... Geriau gniuždyti save..."
- Autoagresija: psichologinė (įžeidinėti save) arba fizinė (liūdnai pagarsėjęs noras sau trenkti, geriausiu atveju pasireiškiantis daiktų daužymu). Sutikau daug pacientų, kurie tokiu būdu save žalojo: trankydami į duris susilaužė pėdą ar ranką, trenkę galvą į sieną susilaužė nosį. Kartais būna suicidinių impulsų, kylančių iš didelės neapykantos sau, atsirandančios dėl nusivylimo savimi.

Karas ar taika su savimi?

„Mano smegenys – mūšio laukas“, – kartą sakė vienas pacientas. Kodėl sutrikus savivertei taip dažnai atsiranda įtampos, karo su savimi atmosfera? Kodėl *ego* keliamų klausimų nesiimam spręsti paprasčiau?

Yra ne vienas, o keli paaiškinimai, tiesa, jie kartais vieni prie kitų prisideda. Žmogus gali būti priverstas kariauti, nes šitaip išgyvena ir atkuria vaikystėje patirtą stoką – neapykanta sau dažnai kamuoja tuos, kurie nebuvo mylimi, nuo mažų dienų jautė trūkstamo švelnumo poreikį. Arba todėl, kad tapo idealų auka – tokiu atveju nusivylimas savimi verčia žiauriai su savimi elgtis, nes žmogus įstengia save priimti tik tobulą. Arba dar dėl įsitikinimo, kad būti griežtam sau naudinga – toks žmogus nuolat nepasitiki savimi manydamas, kad jei skirs sau daugiau švelnumo ir pagarbos (kai mes sakom „daugiau“, šie pacientai supranta „per daug“), tada „blogi polinkiai“ užkariaus visą gyvenimą ir įklampins į patį ištežimo ir vidutiniškumo dugną.

Save bausti ar padėti sau keistis?

Reikės atsakyti į svarbų klausimą: ko siekiam – bausti save ar pasikeisti? Jeigu atsakote „nubausti save, kad pasikeisčiau“, žinokit, psichologija išsamiai ir jau seniai įrodė, kad bausmės, kaip pedagoginės priemonės, poveikis yra menkas. Ar ji padeda daryti pažangą? Jokiu būdu ne. „Bausmė moko tik vieno dalyko – jos vengti“, – mėgo sakyti Skinneris, vienas geriausių mokslinių sąlygojimo tyrimų specialistų[1]. **Bausmė gali būti skirta tvarkai palaikyti, o ne psichologinei atmosferai, skatinančiai asmeninius pokyčius, kurti.**

Visos smurto apraiškos, net smurtas prieš save, yra pasibjaurėtinas piktnaudžiavimas galia. **Požiūris, kad norint pasikeisti pakanka į save nukreipti jėgą ir griebtis griežtumo, yra pasenęs ir neveiksmingas.** Net pavojingas. Nes žingsnis po žingsnio nusistovi smurto logika, skatinanti kartojantis klaidoms atnaujinti ir nepasitenkinimą

savimi, – kadangi išsvajoti rezultatai vis nepasiekiami, smurtas prieš save dukart pastiprinamas, griežtinamos ir sau taikomos bausmės. **Tai dvigubo skausmo logika: prie nesėkmės logikos prisideda dar ir bausmės logika.** Bet kentėjimas neskatina daryti pažangos. Ji įmanoma tik supratus, kodėl kenčiame, ir įveikus kančią. Čia bausmė ir smurtas nieko negali išmokyti.

Tad kaip elgtis su savimi? Reikia būti švelnesniam ar griežtesniam? Svarbiausia, prisiminti, kad **smurto priešingybė yra švelnumas, o ne silpnumas.** Kuo puikiausiai galime su savimi elgtis švelniai *ir* tvirtai.

Menas keistis be smurto

Taigi, nuolatinės smurto ir savęs įžeidinėjimo apraiškos nenaudingos. Istorija rodo, kad kaskart, kai buvo liautasi vartoti smurtą, žmonija darė pažangą. Šiandien, bent jau Vakarų pasaulyje, pamiršti visi smurto prieš moteris („Mušk žmoną kasdien, jei tu nežinosi kodėl, ji pati ras priežastį"), vaikus („Įkrėsti beržinės košės"), vergus („Jie supranta tik tai"), kalinius („Jie to nusipelnė") ir pan. pateisinimai. Smurtas prieš save yra ne kas kita, kaip šių senoviškų elgesio būdų liekana. Prievarta, taikoma sau, turi prasmę (ir tai vargu) tik labai tiksliai nukreipta, tai yra žodžio „prisiversti" – įpareigoti save – reikšme. Bet smurtas prieš save jokiu būdu neveiksmingas. Tai dvigubas skausmas. Jis paruošia dirvą pakartoti smurtą iškilus kitam sunkumui. Kyla pavojus, kad toks elgesys sklis mūsų aplinkoje ir smurtauti prieš save bus linkę artimieji, vaikai, – kad tuo užsikrėstum, pakanka matyti kitus taip su savimi besielgiančius.

Prisimenu pacientą, kuriam padėjo atsikratyti smurto prieš save vaikų žvilgsniai: „Mane keistis privertė vaikai, nes nenorėjau jiems to perduoti. Kai ant savęs supykdavau, rėkdavau per visą butą, apšaukdavau save visais įmanomais vardais: „Koks tu idiotas, koks idiotas!" Bausdavau save atsisakydamas sekmadieniais eiti su šeima pasivaikš-

čioti, važiuoti į šeimos šventę ar eiti pavakarių pas draugus. Vaikai pamažu ėmė suprasti, kad taip reaguoju į savo nesėkmes. Vieną dieną pamačiau vyresnįjį sūnų pykstant ant savęs, kad niekaip neįstengia atlikti matematikos namų darbų, – jis šaukė ant savęs kaip aš. Mane tai sukrėtė. Tada pasakiau sau: ar to nori juos išmokyti? Tai nori jiems palikti? Ar nori, kad jie tai pritaikytų sau? Žinau, iš kur tai manyje. Bent jau vieną iš šaltinių – visą vaikystę matydavau tėvą elgiantis lygiai taip pat. Baisu net pagalvoti, kad ir aš perduosiu šitą nesąmonę."

Išrauti smurtą trunka ilgai, jei dėl savivertės sutrikimų jis tapęs įpročiu. **Jeigu ilgą laiką agresyviai elgėtės su savimi, nėra abejonės, kad visą gyvenimą reikės to saugotis:** juo labiau pavargę būsite, juo labiau mėgins atsinaujinti seni refleksai. Bet kiekviena laimėta kova, kiekvienas pasiektas priešo atsitraukimas pamažu jo puolimą padarys nebe tokį... žiaurų.

TRYLIKTAS SKYRIUS

Kovoti su savo kompleksais

Ten jie bus apimti klaiko –
tokio, kokio dar nėra buvę...

BIBLIJA, Ps 53, 6*

Kompleksas – tai skausmu virstanti abejonė.

Normalu abejoti savimi ir nebūti visiškai patenkintam visais savo bruožais. Tačiau kompleksas smarkiai pranoksta atsitiktinį nepasitenkinimą. Jis atsiranda, kai visos mintys, skausmingos ir įkyrios, nuolatinės ar itin dažnos, sutelkiamos į vieną savo kūno dalį, laikomą negražia, arba į savo asmenybės bruožą, laikomą nepatenkinamu ar neadekvačiu, ir kai tai trikdo gerą dvasinę savijautą ir socialinį elgesį. Nuo to kenčia savivertė, bet bloga būsena siejama vien su kompleksu.

Kompleksuojama dėl visko

Kompleksai labai dažni, labai įvairūs... Žurnalui *Psychologies* atlikta apklausa[1] parodė, kad labiausiai abejojama dėl savo išsilavinimo (70 proc., iš jų 10 proc. abejoja „dažnai"), gebėjimo tiksliai reikšti

* Čia ir toliau Biblija cituojama iš: Šventasis Raštas, vert. A. Rubšys ir Č. Kavaliauskas, ekumeninis leidimas, 1999. – *Vert. past.*

mintis (69 proc.), intelektualinių gabumų (67 proc.), fizinės išvaizdos (54 proc.). Galima sutelkti dėmesį ir į tai, kas negerai (bent mūsų manymu) mūsų išvaizdoje: esama kompleksų „turiu kažko per daug“ (riebalų, gyvaplaukių), „kažko trūksta“ (plaukų, ūgio, raumenų), dar vienas – „ne taip, kaip turėtų būti“ (oda, nosis, krūtys), galų gale kompleksas „tiksliai-nežinau-kas-bet-negerai“ (grakštumas, eisena) ir t. t. Apskritai nepasitenkinimas, susijęs su kūnu, yra labai svarbus savivertės destabilizavimo veiksnys.[2] Galima sutelkti dėmesį ir į įsivaizduojamus savo psichinių savybių trūkumus: išsilavinimo, protingumo, sumanumo (žmogus sumoja, ką vertėjo atsakyti, tik maždaug po dviejų valandų), charizmos ir t. t. stygių, galų gale susikoncentruoti į klastingą ir nekonkretų trūkumo numanymą, o tada ima kamuoti nevisavertiškumo kompleksas, kurį suaktyvina net menkniekis. Tai tarsi universalus hiperreaktyvus gebėjimas kompleksuoti, jis gali veikti net tada, kai į mus nesitaiko kito žvilgsnis ir negresia vertinimas. Pavyzdžiui, kai imam žavėtis kito žmogaus geromis savybėmis, tučtuojau sukyla neigiamos mintys apie save: žmogus nepasitenkina vien žavėjimusi, bet lyginasi savo nenaudai ir priekaištauja sau, kad neprilygsta tam kitam. Tokie nevisavertiškumo kompleksai yra neišsenkamas kančių šaltinis. Jie ne taip ryškiai išreikšti kaip atsiradusieji dėl fizinių priežasčių, bet kartais dar pražūtingesni. Jie liudija niūrų ir skausmingą **įtikėjimą „savo nepakankamumu“.**

Per grupinės terapijos užsiėmimus, kai nagrinėjam socialinio palyginimo ir neigiamų emocijų, kurias jis gali sukelti, problemą, man kartais tenka pacientams dėl to priekaištauti. Dauguma, stebėdami kitus grupės dalyvius, būna įsitikinę, kad yra negabiausi grupėje, – kai tai pastebi, nusišypso arba kitaip reaguoja. Tad kiekvienas, net tie, kuriais kiti žavisi, jaučiasi žemesnis už kitus... Tikriausiai tai parodo, kad nevisavertiškumo jausmas ir absurdiškas, ir beprasmis. Be to, dirbant tenka susidurti ir su polinkiu idealizuoti grupės psichoterapeutus, gydytojus, psichologus, slaugytojas, kurie pacientams, palyginti su savimi, atrodo „laisvai besijaučiantys“. Dar kartą jiems primenam, kad niekas nėra „aukštesnis“ už juos. Tiesiog yra žmonių, kurie geriau

valdo tam tikrus įpročius, turi daugiau įgūdžių. Savaime suprantama ir įprasta, kad psichoterapijos užsiėmimus vedantys psichoterapeutai atrodo laisvai besijaučiantys, bet tai jokiu būdu nėra jų pranašumo įrodymas. Santechnikas gerai jaučiasi dirbdamas savo darbą, štai ir viskas. Psichoterapeutas kaip vairavimo mokytojas – jis ne Formulės-1 čempionas, bet praleido gana daug laiko prie automobilio vairo ir žino, kokių klaidų vengti ir kokius judesius šlifuoti, kad gerai vairuotum. Jeigu ir esama pranašumo, tai jį lemia patirtis ir konkrečių sričių įgūdžiai. Viso to galima išmokti ir įgyti, jei tik yra noro. Reikia tik laiko ir darbo. Ir nuspręsti, ar tai verta mūsų pastangų.

Savaime suprantama, kompleksai susiję su savivertės stygiumi apskritai. Kompleksą veikiau lemia ne galimas trūkumo buvimas (kartais tikras, kartais įsivaizduojamas), o įsitikinimas, kad kiti mato tik jį. Iš to kyla neigiamų pasekmių: vieni tokios pačios išvaizdos žmonės pasirodys su maudymosi kostiumėliu, o kiti ne; vieni tokio paties išsilavinimo žmonės išdrįs kalbėti per vakarienę, o kiti ne... Taigi, komplekso objektas tėra mažytė su kompleksu susijusių problemų dalis... Kaip psichoterapeutui man teko gydyti labai žemo ūgio žmonių. Kai kurie dėl to labai kompleksavo, o kiti – ne, nors socialinis vertinimas stebinamai priklauso nuo ūgio. Prisimenu 1,48 m ūgio pacientą, kuris su humoru pasakojo turintis prašyti pagalbos apsipirkdamas prekybos centre – jis prašydavo kitų pirkėjų nukelti prekes, padėtas ant jam per aukštų lentynų. Ir šitaip įveikė savo kompleksus. Ir dar smaginosi prašydamas pagalbos, jei įmanoma, jam patinkančių moterų. Jam patikdavo su jomis pašmaikštauti dėl ūgio: „Man labai patinka aukštos moterys!“ Dažniausiai viskas susiklostydavo kuo puikiausiai.

Kompleksai: ko reikia vengti

Kompleksai nėra menkas rūpestis, jie gali sukelti daug kančių. Pavyzdžiui, dismorfofobiją – taip psichiatrijoje vadinamas liguistas nepasitenkinimas savo fizine išvaizda.[3] Kaip ir visas su saviverte susijusias

problemas, kompleksus, kad ir kokios būtų jų ištakos, didina ir nuolatiniais paverčia nusiteikimas paklusti ir pasiduoti baimėms, kylančioms dėl nepasitenkinimo savimi. Tad reikia priešintis viskam, kas stiprina kompleksą:

- paklusti kompleksui, tai yra vengti kitų žvilgsnių ar vertinimų, kad nebūtų progų atskleisti tariamą trūkumą: nekalbėti, kad niekas nepastebėtų išsilavinimo spragų, nesirodyti su maudymosi kostiumėliu ir pan.;
- rodytis tik tada, kai kompleksas bus „kompensuotas ir valdomas": kalbėti tik tomis temomis, kuriomis pasisakyta seniau, eiti į viešumą tik su makiažu, dėvėti batus vien paaukštinta pakulne ar peruką;
- aukoti savo laisvę ar orumą, kad būtum priimtas kitų: daug žmonių atpirkimo ožio likimą pasirinko dėl kompleksų ir baimės būti atstumtiems. Todėl šie žmonės pasirengę viskam, kad tik kiti juos priimtų, net kęsti patyčias ir pažeminimus. Tai vienas iš gausių priklausomybės arba paklusimo elgesį palaikančių šaltinių bendravimo, sekso ir kitose srityse.

Kompleksai: kas padeda

Nėra to vienintelio vaisto, kuris galutinai išgydytų kompleksus, bet yra būdų, kurie, taikomi išvien, pamažu privers kompleksą atsitraukti ar bent neleis reikštis sunkiausia forma:

- Stengtis suprasti, iš kur kyla mūsų kompleksai. Gal vyravo apskritai nuvertinanti auklėjimo atmosfera, nors ir nebuvo to siekiama? Žeminančios tėvų kalbos? Tėvų kompleksai? Švelnumo stoka? Gyvenimo įvykiai? Ar patyrėte atstūmimą parodęs tai, ko gėdijatės? Jei taip, ar tas patyrimas perkeltinas į kitą laiką, po daugelio metų? Bendraujant su kitais žmonėmis? Ar tebeveikia bendraujant su dabartinės aplinkos žmonėmis?
- Stebėti kitus: matyti, kad panašūs „trūkumai" nekliudo kitiems gyventi laisvai. Stengtis pastebėti, kaip jie gyvena turėdami trū-

kumų ir nesistengdami žūtbūt jų slėpti. Suvokti, kad laisvė, kurią jie sau suteikė įveikę savo ribas, yra ne tik sėkmė, bet ir jų taikomų psichikos bei elgesio nuostatų, kurias čia aptariame, rezultatas.

- Kalbėtis su kitais: **kompleksai minta gėda ir atsiskyrimu.** Kalbėjimas apie juos su artimais žmonėmis gal ir nepadeda jų atsikratyti, bet susilpnina. O ką, jei kiti sako: „Aš taip pat turiu kompleksų“? Išklausyti juos, kalbinti, klausinėti. O ne užsidaryti kaip austrei kiaute ir galvoti sau: „Jie nieko nesuprato, jie nė nenutuokia, kad man kompleksai ėda gyvenimą ir mane paralyžiuoja.“ Net jei esate teisus, kokia bus nauda iš jūsų susierzinimo ir užsidarymo?
- Atidžiau klausyti kitų nuomonės, kai sakoma, kad jums nėra ko taip smarkiai abejoti. Nors dažnai kompleksuoti žmonės galvoja: „Žinau, kad kitiems atrodo viskas gerai. Bet nepasitenkinimas kyla iš manęs“, pasistengti nuolatos prisiminti pozityvius aplinkinių atsiliepimus yra naudinga.
- Kovoti su „komplekso paranoja“: ne, ne visos nesėkmės kyla dėl mums kompleksus keliančių trūkumų, ne visi į mus nukreipti žvilgsniai ieško mūsų silpnybių. Kartais kompleksai tokie stiprūs, kad atrodo esantys visų mūsų sunkumų priežastis...
- Atlikti akistatos eksperimentą – tai geriausias būdas pamažu išnaikinti kompleksus. Iš lėto kurti situaciją, kurioje mums gėda, ir be jokios prievartos prieš save žingsnis po žingsnio ją išgyventi – šitaip ima veikti laipsniški emocinį atsaką slopinantys mechanizmai ir lengviau atmesti su kompleksu susijusias mintis („Visi mato, tai siaubinga, aš apgailėtinai juokingas...“).
- Plėsti požiūrį į save: **matyti save kaip visumą, plačiau žiūrėti į save, nesusimenkinti vien iki silpnybių, ribų, trūkumų.** Nesusitelkti į tai, ko trūksta. Prisiminti, kad nesam vien iš daugybės trūkumų! Pačiais sunkiausiais kompleksų pasireiškimo atvejais, pavyzdžiui, tokiais, kurie paskatina mitybos sutrikimus – bulimiją ar anoreksiją, – buvo įrodyta, kad žmogus, apsėstas minčių apie tariamai negražią kūno dalį, beveik neįstengia matyti viso kūno harmonijos, o „normalūs“ žmonės elgiasi priešingai[4].

Estetinė chirurgija „gydo" kompleksus tik jei keičia elgesį...

Šiandien daug žmonių kreipiasi į estetinės chirurgijos (apsukriai pervadintos „plastine" – tai neutralesnė ir santūresnė formuluotė) specialistus. Galimas dalykas, kad artimiausiu laiku jų nuolat daugės, nes gerinti kūno įvaizdį skatina socialinis spaudimas.

Kad ir kaip būtų keista, nėra aiškių duomenų, kurie rodytų, ar ilgam ši chirurgija pagerina psichologinę savijautą ir savivertę. Keletas tyrimų – daugiau teigiamų – buvo atlikta Amerikos plastikos chirurgų asociacijų ir paremti jų fondų, o tai jau didelė bėda[5]. Ypač žinant, kokia „rankomis pasiūto grožio" rinka – vien Jungtinėse Valstijose atlikta 11,9 milijono operacijų, ir tai tik 2004 metais.[6]

Estetinė chirurgija šalina fizinius trūkumus, bet ar gali keisti elgesį? Žinome, kad turint kompleksų svarbu prisiversti bendrauti su kitais, užuot užsisklendus savyje. Kompleksai skatina užsisklęsti, užsisklendimas stiprina kompleksą, nes kliudo pasitikrinti, kiek jis įsigalėjęs, ir įsitikinti, kad kiti gali mus priimti nepaisydami trūkumų.

Jei kalbėsim apie estetinės chirurgijos poveikį, atrodo, svarbus dalykas – sėkmės atveju – yra tai, kad ji keičia ne vien fizinę išvaizdą, bet ir savęs suvokimą. Asmenys, įsitikinę, kad išsivadavo nuo trūkumo ir todėl kiti geriau juos priims, elgiasi laisviau, natūraliau. Todėl patiria daugiau socialinio „pasisekimo", juos iš tiesų geriau priima negu tada, kai elgėsi atsargiai, įtariai ir baugščiai, kai, užuot judėję pirmyn, stebėdavo save. Tačiau nauda reiškiasi veikiau dėl pakitusio elgesio, o ne dėl išvaizdos. Vadinasi, **sėkminga estetinė chirurgija labiausiai veikia psichiką, savivertę...**

Poveikis truputį panašus į tokį, kokį pajunta mieli savamoksliai, kurie kompleksuoja tokie esantys, todėl lanko bendrojo lavinimo paskaitas, kad geriau jaustųsi visuomenėje. Akivaizdu, kad jiems labiau padeda pasitikėjimas ir tikėjimas, kad teisę kalbėti suteikia išsilavinimas, o ne žinios.

Ilgas kelias nuo liguistų kompleksų iki naudingų abejonių

Derėtų labiau stengtis pasiekti ne „nulinį trūkumų“, o veikiau „nulinį kompleksų“ lygį. Beje, ir ne „nulinio kompleksų“ lygio reikėtų siekti, o tik turėti paprasčiausių abejonių savimi, jų galima neklausyti arba kartais klausyti. Verčiau išsikelti siekį atkurti elgesio laisvę, o ne stengtis priartėti prie tobulo elgesio... Šiaip ar taip, tikslas – turėti pasirinkimą rodyti savo trūkumus arba ne. Kompleksai tokio pasirinkimo nesuteikia, jie verčia mus slėptis.

Apskritai kova su savo kompleksais yra ilgai trunkantis mūšis, o jo etapai štai tokie:

- Galvojam apie trūkumus nuolat, net ir tokiose situacijose, kurios kompleksų nesužadina. Nemėginam atsidurti akistatoje. Tai per daug skausminga.
- Galvojam apie trūkumus nebe visą laiką, o tik tada, kai kompleksus sužadina tam tikros situacijos. Mėginam atsidurti akistatoje su jais, tai skausminga.
- Kompleksus sužadinančios situacijos vis dar mus veikia, bet retkarčiais vis dėlto pavyksta pamiršti kompleksus, išsivaduoti iš skausmingo perdėto sąmoningumo.
- Pagaliau pavyksta dėl jų nesuglumti, nebent tokiose situacijose, kai sutinkam superherojus – itin gražius ar itin protingus žmones. Kadangi tai nutinka ne kasdien, dažnai įmanoma taip ir gyventi...

Kaunantis su kompleksais sunkiausia – „išeiti iš miško“. Jei visą gyvenimą slėpei dalį savęs ir vieną dieną supratai, kad slėpti nebereikia, kaip apsispręsti nesislėpti? Kaip nebedėvėti peruko, nebesidažyti plaukų? Rizikuoti atkreipti dėmesį – tai juk neįprasta. Kaip nenutilti lyg žado netekus, kai į kambarį įžengia „diplomuotesnis-protingesnis-gabesnis“? Kartais rizikuoti prikalbėti kvailysčių (kaip visi)? O juk, gerai pagalvojus, kompleksas ir jo primestas tylėjimas buvo radikali priemonė *niekada* nekalbėti kvailysčių... Dažniau-

siai terapijoje sudėtingiausia būna įveikti šią pasikeitimų pakopą – vėl leisti sau rizikuoti atkreipti į save žvilgsnius, leistis vertinamam ir, žinoma, vėl pajusti laisvę ir milžiniškus jos privalumus. Bet kartu patirti vieną kitą jos teikiamą mažą nepatogumą. Juo labiau žmogus pasirodė esąs gabus slėptis po kauke ir apsimetinėti, juo labiau bus įkliuvęs į savo kompleksų spąstus ir kaip melagis bus linkęs painiotis melagystėse. Reikia tai žinoti, nes apsisprendus išsikapanoti iš kompleksų tai gali kliudyti. Dažnai kaip tik šiame etape gali pagelbėti psichoterapeutas.

Moralas: nesislėpk visas, jei nori paslėpti tik dalelę savęs

Apibendrinkime: yra dvi pagrindinės kovos su kompleksais kryptys. Pirma, priimti tą dalelę savęs, kurią laikome netinkama, antra, praplėsti požiūrį į save. Nemanyti, kad toji nepatinkanti ar net blogesnė dalis yra pati šerdis. Ji tėra dalelė, neverta nei mūsų perdėto dėmesio, kurį jai teikia vaizduotė, nei slapstymosi, kurį primeta gėda.

KETURIOLIKTAS SKYRIUS

Saugoti savivertę nuo kenksmingų įtakų, reklamos ir socialinio spaudimo

Visuomenė sukurta abipusės naudos pagrindu, bet kai ji tampa našta, kas gi kliudo jos atsisakyti?

MONTESQUIEU,
Persų laiškai

Visuomenės įtaka yra neišvengiama... O savivertė ir jos sutrikimai labai priklauso nuo įtakų poveikio. Suprantama, socialinės normos ne visai absurdiškos: jei dauguma žmonių jaučiasi labiau gerbtini būdami turtingi negu skurdžiai, aukšti negu žemi, gražūs negu atgrasūs, vadinasi, šie požymiai mūsų visuomenėje trokštami ir teikia aiškų pranašumą. Žinoma, čia kalbam apie tam tikrą nelygybę, o visuomenės vaidmuo yra kaip galima geriau ją pažaboti: bet kurioje žmonių visuomenėje, vertoje šio vardo, turi būti vieta kiekvienam, nesvarbu, ar jo savybės geidžiamos, ar ne. Per visą žmonijos istoriją kiekviena visuomenė stengėsi šlovinti žmogaus savybes, pavyzdžiui, protą, gerumą, kitas dorybes, mažiau priklausančias nuo genetikos ar paveldimumo negu grožis, jėga, turtai ar valdžia. Bet mes gyvenam keistoje epochoje ir, regis, pamažu tolstam nuo anų būdų įgyti savigarbą, grįžtam prie pirmykščių ir lygiavos pagrindų: atrodo, vis sunkiau gerbti save, jei nesi jaunas, turtingas ir gražus. Šią nelygybę dar pastiprina kitos, ne vien natūralios jėgos. Pavyzdžiui, reklama ir rinkodara.

Spaudimas dėl kūno įvaizdžio

Grožio buvo siekiama visais laikais, nes grožis teikia socialinį pranašumą.[1] Dar romėnas Ciceronas priminė: „Išmintingo žmogaus tikslas ir svarbiausia pareiga yra atsispirti išvaizdos poveikiui."[2] Tačiau šiandien tas spaudimas jau priartėjo prie kraštutinumo, išvaizdos diktatūra – būti jaunam, gražiam, lieknam – kaip niekad kenksminga.

Galima rasti daugybę paaiškinimų, bet paprasčiausias turbūt šis: technologijų spartėjimas. Jau kelis amžius mes pavaldūs visur esantiems vaizdams, dar nė viena praeities kultūra nebuvo taip jų prisotinta. Esam veikiami dvejopo spaudimo: viena vertus, visuotinai paplito veidrodžiai, fotografija, vaizdo įrašai (mūsų pačių atvaizdai), antra vertus, kine, televizijoje ir žurnaluose knibžda gausybė tobulo kūno atvaizdų.

Dėl tokių tendencijų ir dėl mūsų kūno – paprastai netobulo – savivoka pajautrėja, daugėja progų lyginti save su tobulais socialiniais modeliais (įvairių sričių žvaigždėmis), todėl vis auga nepasitenkinimas savo išvaizda.

Daug rodiklių šį nerimą pagrindžia: turime tyrimų, liudijančių, kad žmogui suvokus, koks jis yra (pavyzdžiui, kai žmogus filmuojamas ir mato savo atvaizdą), didėja ir polinkis lygintis su standartais (beje, ne tik kūno[3]). Žinoma, palyginimo rezultatai priklauso nuo savivertės: jeigu ji trapi, jie blogi... Yra eksperimentais grįstų įrodymų, kokia linkme krypsta mūsų visuomenė: Europoje ir Jungtinėse Valstijose[4] pastebėta, kad ir vyrai ėmė jausti tą patį nerimą dėl kūno, įvaizdžio, kaip ir moterys, tik keliais dešimtmečiais vėliau. O ir daugeliui kultūristų pasireiškė psichikos sutrikimų, atitinkančių moterų anoreksiją: panašiai kaip anoreksikės, laikančios save nutukusiomis, jie įsitikinę, kad jų raumenys per mažai išsivystę.[5] Manytina, kad galimos priežastys yra tokios: pastaraisiais metais vis daugėja vyrams ir moterims skirtų reklamų, kuriose puikuojasi raumeningi jaunų adonių kūnai. Dar manytina, kad turi reikšmės ir įspūdingai išvystytas karinių žaislų, tokių kaip *GI Joe*, *Jungle Jim* ir kitų *Action Men*, raumenynas, jie berniu-

kams tokie svarbūs kaip mergaitėms lėlė Barbė ir pamažu kaip normą įtvirtina nepasiekiamus fizinius standartus. Dar prisiminkim ir nuolat augančią kino herojų muskulatūrą – palyginkite senus 1960 metų filmus apie antikos didvyrius su šiandieniniais. Nepamirškim: pakanka rodyti labai raumeningų vyrų atvaizdus, ir vyrų pasitenkinimas savo kūnu iškart ims mažėti,[6] lygiai tas pats tinka ir moterims.

Kaip padidinti nepasitenkinimą savimi? Kiek įmanoma daugiau žiūrėkit į mūsų visuomenės parduodamus vaizdus. Negalvokit apie juos pernelyg kritiškai. Tiesiog nuolat sielvartaukit dėl mažų krūtų arba menkai išvystytų krūtinės raumenų. Nepaliaukit galvoti apie idealius modelius, kurių knibždėte knibžda aplink. Kūno gražinimui skirkite daug energijos ir pajamų. Nebendraukit su tais, kuriuos kamuoja tokie patys rūpesčiai. Ir skaitykit vien sufabrikuotų žvaigždžių kūnų perpildytą spaudą... Štai kaip galim susigadinti gyvenimą. Kaip paprasta!

Spaudimas dėl sėkmės ir socialinis konformizmas

Tradicinėse visuomenėse, kurioms būdinga didelė kilmės nulemta nelygybė, socialinė kaita buvo nedidelė: valstiečio vaikas tapdavo valstiečiu, kilęs iš prasčiokų šeimos ir likdavo prasčiokas, o gimimas kilmingoje šeimoje garantavo privilegijuotą padėtį. Tais laikais visai nereikėjo rodyti savo gabumų. Veikiau – užimti savo vietą, atitikti normas. Pasitenkinimą savimi teikdavo jausmas, kad atlikai pareigą (ak! tas „kuklaus, bet gerai atlikto darbo“ kilnumas...) ir visuomenės šachmatų lentoje užėmei savo vietą. Tiems, kam nuo gimimo nepasisekė – vargšams ir prispaustiesiems, – krikščionybė priminė, kad socialinių varžybų laimėtojai anapusybėje neteks savo vietos ir kad ten paskutiniai taps pirmi. Tad žmogui, gimusiam skurdžiumi tarp skurdžių, negražiam arba be meilės, nebuvo priežasties savęs nuvertinti. Visa, ko trūksta, bus duota vėliau. Ir tai nemenkino asmeninės vertės. Akivaizdu, tai buvo naudinga visiems: turtuoliams galėjo būti

argumentas įtikinti vargšus, kad jie turi likti vargšai, o šie, nors ir vargetos, galėjo nesijausti žeminami savivertės požiūriu.

Įvykus didžiosioms XVII amžiaus politinėms ir intelektualinėms revoliucijoms vietoj tradicinių visuomenių pamažu ima rastis mobilesnės, kuriose įmanoma keisti socialinę padėtį, – vargšams pavyksta susikrauti turtus, kilmingieji atsiduria skurde. Tai pažanga, bent jau vargšams. Bet yra ir kita medalio pusė: jei pralaimi šiose socialinėse varžybose, tai jau nebe likimo, o asmeninės vertės stokos nulemtas pralaimėjimas.[7] Naujos socialinio, tariamai meritokratinio, žaidimo taisyklės tebebuvo naudingos valdančiosioms klasėms, nes prasidedančiose varžybose jų atžalos startuodavo turėdamos didelį pranašumą (gavę šeimos turtus ir gerą išsilavinimą). Tačiau vargšai, esantys tokioje padėtyje, patys buvo kaltinami dėl skurdo. O tai jau pranašavo – kiek ankstokai – dideles savivertės problemas, kurias sušlubavus šiai socialinei santvarkai turės patirti jos atstumtieji, pavyzdžiui, yra žinoma, kad ilgai darbo neturinčių žmonių savivertė galų gale ima mažėti.

Iš tikrųjų kiekviena visuomenė kuria savas normas ir daro spaudimą: dėl darbo, dėl sutuoktinio, dėl amžiaus – kai tau per trisdešimt, arba dėl vaiko, jei esi moteris... Šių sąlygų neatitikimas pareikalaus papildomų pastangų savivertei išsaugoti.

Reklamos melagystės

Grįžkime prie būdingiausio mūsų laikų pavyzdžio – kūno, pamatysime, kad problemą kuria galimybė iš savivaizdžio uždirbti nemažus pinigus. Žinoma, psichologiniai savivertės aspektai taip pat gali būti pelno šaltinis, pavyzdžiui, psichoterapeutams, bet tik kaip specialistams, o šis būdas kapitalistinei ekonomikai daug mažiau naudingas. Šalia to matom ir kitokių mėginimų, pavyzdžiui, keista, labai amerikietiška internete lengvai randama *Self-Esteem Shop*, kuri, be kitų gaminių, siūlo pirkti puodelius arba marškinėlius su išdidžiais šūkiais („Aš esu aš ir tuo didžiuojuosi“, „Aš puikiai jaučiuosi“). Tikriausiai

čia ir glūdi problemos esmė – daugiau pinigų galima uždirbti (iš drabužių ir grožio prekių) teigiant moterims, kad reikia būti gražioms ir geidžiamoms, negu siūlant būti linksmoms, simpatiškoms arba atviroms (tai neskatina parduoti).

Daug tyrimų įrodo **kenksmingą žurnalų reklamų poveikį moterų savivertei,** ypač tų, kurioms svarbi išvaizda ir kurios ja nepatenkintos.[8] **Ką, jei ne nuolatinį savęs lyginimą – iš anksto sau nepalankų – su gražiausiomis pasaulio merginomis siūlo šie nesuskaičiuojami atvaizdai?** Čia socialinio lyginimo mechanizmas yra grėsmingas. Net jei mėginam jam priešintis, jis veikia pasąmonę. Jau senokai įrodyta, kad moterys, pamačiusios labai gražių merginų nuotraukas, pasijunta mažiau patrauklios.[9] Tačiau šiandien žinoma, kad vaizdų poveikis dar stipresnis. Tai įrodė vienas tyrimas, atliktas su savanoriais: jiems buvo rodomi pasąmonę veikiantys vaizdai, – pamatę kūdikio veidą, šie asmenys pasijusdavo senesni.[10]

Reklamos siūlomos laimės, meilės, draugystės akimirkos ir pozos fotografijose yra taip toli nuo tikrovės (laimei, meilei ir draugystei atsirasti reikia kantrybės ir pastangų), kad tegali sukelti frustraciją ir nusivylimą savimi; vis daugiau žmonių slapta išgyvena savivertės krizes. Juolab kad juos veikia dar ir kitas, visai priešingas rinkos ir reklamos spaudimas – būkit liekni, bet daug valgykit, visą laiką valgykit („Išalkote?“) ir gerkit saldžius gėrimus. Turėkit daug draugų, bet būkit savimi, puoselėkit nepriklausomybę, nedarykit jokių nuolaidų. Ir panašiai.

Tarti „ne“ savivertės burbului!

O jeigu pasakytume „ne“ šioms melagystėms ir netikriems pažadams? Mūsų savivertė verta daug daugiau. Štai keli patarimai, kaip elgtis:

- Išmokti šifruoti reklamą: kuo mane nori įtikinti? kokį „mygtuką“ spaudžia, kurią *ego* dalį glosto, norėdami man tą daiktą parduoti? Didžiausias pavojus – manyti, kad protas ar sveika nuovoka tave

saugo nuo kenksmingos socialinės įtakos. Galim apsisaugoti tik smulkmeniškai išnagrinėję poveikio ir manipuliavimo mechanizmą tą akimirką, kai esam veikiami. Šia tema parašyta daug mokslo populiarinamųjų knygų.[11]

- Išmokti atpažinti savo silpnybes: „Koks tikrasis mano poreikis, jeigu norisi pirkti tai, ką čia rodo?“, „Ar tas daiktas tikrai padidins mano asmeninę gerovę, laimę?“ Pamąstyti apie neprekybines priemones tobulėti ir būti truputį laimingesniam.
- Žiūrint į gražių manekenų ir manekenių atvaizdus prisiminti: jie iš tiesų gražūs, bet jų darbas yra būti tokiems (jų gyvenimas susideda iš valgymo, miego, rūpinimosi kūnu ir pozavimo), fotografijos buvo kruopščiai retušuojamos, jų kuriama tikrovės iliuzija visiškai dirbtinė (dvi savaitės fotosesijų Karibuose su dvylikos žmonių komanda) ir panašiai.
- Galvoti apie ateitį ir nuo pat mažumės mokyti vaikus kritikuoti reklamą.[12] Ar matydami tokį manipuliavimą šių laikų žmogaus saviverte ilgainiui tapsim vis didesni kvailiai ar vis didesni išminčiai? Tai šen, tai ten galima pastebėti pirmus priešinimosi požymius, atrodo, jaunoji karta pamažu juos ugdo, ji kritiškesnė reklamai negu vyresnieji. Bet tai ne taip paprasta, nes paaugliai gali kritiškai kalbėti apie reklamą, bet pasiduoti socialiniam spaudimui (pvz., prekės ženklo manijai).

Socialinio spaudimo poveikis savivertei

Ar bereikia sakyti, kad tokia **nuolatinė apgultis, tarsi užterštumas, kurio nepastebim,** duoda vaisių, formuoja mūsų lūkesčius ir veikia savivertę? Kaip visais socialinės agresijos atvejais, į spąstus pakliūva patys silpniausi, skurdžiausi, neturintys patikimų priešingų, savivertės palaikymo, pavyzdžių, kurie, tarkim, įrodytų, kad gali būti geras žmogus ir nenešiodamas firminių drabužių, nevairuodamas prabangaus automobilio.

Šių pranešimų veikiama mūsų visuomenė formuoja žmogų, turintį aukštą, bet trapią, nestabilią, priklausomą nuo sąlygų savivertę („aš vertas pagarbos, jei..."), nepasiruošusį tikrosioms gyvenimo kovoms už laimę ir gyvenimo prasmę. „Jūs nuostabūs!" – nepaliauja mums kalti. Kodėl visi (politikai, žiniasklaida, reklama) taip trokšta įtikinti, kad mes nuostabūs? Tokia **„hormonais maitinama" savivertė** yra dirbtinė, aukšta, bet inkščianti („neturiu, ko nusipelniau") arba reikalaujanti („taip negali būti, bus kitaip"). Kokia tik norit, bet ne visavertė.

Siekiant ilgalaikio tikslo, bus svarbiausia išmokti naudotis **vidiniais savivertės šaltiniais:** kaip elgtis, kad ji priklausytų ne vien (ar labiausiai) nuo kitų, bet ir nuo mūsų siekiamų tikslų? Nervintis mažiau arba ne taip smarkiai, arba ne taip dažnai. Daugiau klausyti kitų. Našiau dirbti. Daryti pažangą muzikavime, sporte, mene.

PENKIOLIKTAS SKYRIUS

Savęs klausyti, save gerbti ir priimti

„Auksiniame liūte" klausiu:
– Kelintą valandą pietūs?
– Vienuoliktą.
– Gerai. Einu pasivaikščioti po miestą.
Papietavau kitame viešbutyje ir jau nebedrįsau praeiti pro „Auksinį liūtą".
Gal ten vis dar laukia?
„Jis ateis vakarienės", – galvoja?
Ar manęs neatsiųs miesto policijos komisaro? Ir pan. Kvailo nerimo priepuoliai.

JULES'IO RENARD'O
„Dienoraštyje" papasakota istorija
(1898 rugpjūčio 15)

Vargšas senukas Jules'is! Iš kur mumyse atsiranda tas nerimas dėl kitų vertinimo, pačių nekalčiausių poelgių pasekmių baimė, iki kraštutinumų? Kodėl mintis apie savęs įtvirtinimą, apie galimybę kitus sutrukdyti kelia nerimo priepuolius? Štai keli pamąstymai tiems, kurie visur regi „auksinius liūtus".

Kas yra savęs įtvirtinimas?

Įtvirtinti save – tai gebėti išreikšti savo mintis, emocijas ir patenkinti poreikius, kitaip tariant, neslopinti savęs. Bet atsižvelgti ir į kitą, tai yra nedaryti to agresyviai.

Mes ne gimstame įsitvirtinę, o tampame tokie, paprastai tinkamai auklėjami, skatinant laisvą saviraišką, nebaudžiant už tai, kad save išreiškėm. Arba vėliau, jau suaugę, ėmęsi sąmoningai save ugdyti.

Save įtvirtinti teoriškai atrodo visai lengva, išskyrus kai kurias situacijas, pavyzdžiui, kai turim prašyti, atsakyti pašnekovui, kai nuomonės skiriasi, kai turim derėtis, išreikšti nepasitenkinimą ir pan. Sunkumai įsitvirtinti yra neįtikėtinai paplitę: tokių ligų kaip sociofobija atveju jie nuolatiniai ir pasikartojantys[1], laikini sergant kai kurių formų depresija, retsykiais gali užklupti daugelį žmonių.

Kaip įsitvirtinti, jei savęs nevertini?

Savęs įtvirtinimo problemos dažnai susijusios su žema saviverte, ir tai lemia įvairių vengimo elgesį, o šis dar labiau sustiprina blogą savivaizdį. Trumpai tariant, žmogus vengia atsidurti tokiose situacijose, kurios jam atrodo socialiai grėsmingos, kuriose atsiranda galimybė būti atstumtam arba nuvertintam: „Aš nedrįstu prašyti, nes bijau sutrukdyti, suprantama, bet dar ir todėl, kad išgirsti atsakymą „ne" man būtų savotiška trauma." Dar, žinoma, kyla ir konflikto baimė, šie žmonės ją nuolat pervertina: „Net normaliai, ramiai bendraujant kiti man daro didelį įspūdį, o jeigu juos sunervinsiu ir supykdysiu, tada, manau, būsiu dar stipriau paveikta, taip ir atsitinka tais retais atvejais, kai ant manęs ima šaukti, nors pati visai neprovokuoju, priešingai – darau viską, kad tik to nebūtų..."

Įsitvirtinimo stoka gali būti būdinga ir aukštos trapios savivertės asmenims, bet pasireiškia agresyviu ir neužtikrintu elgesiu: jie prašo ko nors agresyviai (norėdami būti tikri, kad tą dalyką gaus), griežtai

atkerta „ne" (nes nejaukiai jaučiasi) ir pan. Toks paviršutinis agresyvumas yra prasta kitų asmenų ir prieštaravimo baimės priedanga: „Jaučiuosi gerai tik tada, jei pavyksta įgyti moralinį pranašumą, o jei ne, bendraudamas kaip lygus su lygiu, nesijaučiu atsipalaidavęs. Tarsi reikėtų iš anksto įbauginti, kad sunaikinčiau bet kokią galimybę patirti agresyvumą ar netikėtumą."

Įsitvirtinimo trūkumo apraiškos dar gali būti tokios:

- *Elgesio*: baimė pasakyti „ne", prašyti ar trukdyti, prisipažinti, kad nežinai, pasakyti, kad nesutinki; sutrikti, kai reikia atsakyti į kritiką... Kai žmogus ryžtasi išreikšti save, jis tai daro susikaustęs arba piktai, agresyviai.
- *Emocinės*: nusivylimas, paslėptas pyktis, liūdesys, neapykanta sau arba kitiems ir pan.
- *Psichologinės*: save matyti kaip pažeidžiamą, priklausomą, valdomą... Kaskart patirti nedidelių smūgių savivertei. Kaupti smulkias nuoskaudas.

Dingstys neįtvirtinti savęs rodo, kad galim būti labai išradingi, kai norim vengti pažiūrėti tiesiai į tai, kas tikrovėje nemalonu. Prisimenu vienos pacientės pasakojimą apie santykius su uošviais – ji norėjo nutraukti ritualą kasmet važiuoti Kalėdų atostogų pas juos – ir vengimo pateisinimus: „Norėčiau jiems tai pasakyti, bet niekaip nerandu tinkamo momento. Kai nuotaika gera, galvoju, kad ne laikas, nes galiu viską sugadinti. O kai ji bloga, galvoju, kad tai dar netinkamesnis laikas, nes galiu viską išsprogdinti."

Kol nesam pasirengę atlaikyti galimą kitų pasipriešinimą, laikas įsitvirtinti niekada nebus tinkamas...

Savęs įtvirtinimas – tai ne vien elgesys, bet ir buvimo pasaulyje būdas

Sunkumai įsitvirtinti tokie dažni ir trikdantys, kad prireikė ypatingų psichoterapinių priemonių jiems įveikti – buvo sukurta savęs įtvirti-

nimo terapija. Maždaug septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje buvo pradėta taikyti bendravimo įgūdžių gerinimo metodika, iš pradžių skirta mažumai ginti (moterims, juodaodžiams), o vėliau pritaikyta pagelbėti didesnei žmonių grupei. Dažniausiai ji grindžiama vaidmenų žaidimais: režisuojamos keblios situacijos, o grupinėje terapijoje dalyvaujantys pacientai jas vaidina ir sprendžia.

Įsitvirtinimas, panašiai kaip savivertė, tapo būtinybe tik atsiradus modernioms, demokratiškoms, nebe patriarchalinėms visuomenėms: kadaise kalbos tonas, kuriuo buvo bendraujama su kitais, labiausiai priklausydavo nuo pašnekovų statuso ir galios, o dabar – tik nuo mūsų pačių išmonės. Taigi poreikis mokėti įsitvirtinti egzistuoja tik visuomenėse, skelbiančiose, kad santykiai tarp individų yra laisvi ir lygūs, bent jau teoriškai[2].

Tačiau **anaiptol nepakanka atkartoti jau nusistovėjusius modelius.** Įsitvirtinimas nėra tik sumodeliuotas stereotipiškas elgesys. Pati jo esmė susijusi ne tik su elgesio būdais, bet ir su bendru asmens susikurtu savivaizdžiu, vadinasi, ir saviverte: drįsdamas išreikšti save ir atsidurti tam tikrose situacijose, žmogus pamažu kuria pozityvesnį savivaizdį, leidžia sau gyventi tarp kitų ir nejaučia poreikio jų žeminti. Per psichoterapijos seansus mūsų siūlomi pratimai peržengia paprasčiausias geresnio bendravimo „gudrybes“: įtraukdami žmones į naujas situacijas, kurių jie anksčiau vengdavo, duodam galimybę išgyventi naują emocinę ir intelektinę patirtį. Pastatom juos į vėžes, išmokom mokytis iš kasdienės patirties. Psichoterapeutas nesako pacientui, ką šis turėtų daryti (sakyti „taip“ ar „ne“ tam tikroje situacijoje), bet pataria, kaip jis gali tai daryti, kad įvyktų įdomių dalykų. Jis truputį panašus į muzikos mokytoją, mokantį žmogų groti instrumentu, o šis vėliau pats galės pasirinkti muzikos stilių ir repertuarą (džiazą, klasiką ar kitką). **Įsitvirtinimas, kaip ir biheivioristiniai metodai, neapsiriboja vienu elgesio modeliu: elgesio būdas – tai tarsi keltuvas, vartai į pokyčius.**

Iš viso to randasi ir šiame skyriuje aprašomos pakopos: kad įsitvirtintum, iš pradžių turi įsiklausyti į save (kad suprastum savo po-

reikius), gerbti save (kitaip ir toliau leisi savyje tarpti asmeniniams ir visuomenės primestiems draudimams nė nemąstydamas, nemaištaudamas), o paskui šokti į vandenį (ir šiuo atveju tik nuolatinė praktika, o ne atsitiktiniai mėginimai turi prasmę).

Įsiklausyti į save užuot sau melavus

Savivertės stoka dažnai paskatina nepaisyti savo siekių ir pagrindinių poreikių, nes jie gali atrodyti nesuderinami su nenumaldomu noru būti socialiai priimtinam arba ne tokie svarbūs: „Verčiau atsisakysiu savo poreikių ir jausiuos nepatenkintas, negu juos išreikšdamas rizikuosiu būti blogai įvertintas, nesuprastas ir galų gale atstumtas."

Metai iš metų taip su savim besielgiantys asmenys galiausiai nustoja reaguoti į psichologinį poreikį įsitvirtinti: jie visai užgniaužia norą atsakyti „ne", norą viešai prabilti, net mintį, kad gali ištarti „ne", ir pan. Jie gyvena savotišką „ramios nevilties" gyvenimą, apie kurį rašė amerikiečių rašytojas Henry Thoreau. Jiems nė nebeateina į galvą išdrįsti pamėginti įsitvirtinti arba būti išgirstiems, pasakyti, ko jie nori ar ką galvoja, jiems nebeapsiverčia liežuvis.

Savęs neigimas yra tarsi prievarta prieš save, kuri gali pastūmėti neigti net savo emocijas. Nusivyliau? Visai ne. Pavydžiu? Nieko panašaus. Jaučiuosi nelaimingas? Niekada... Nepaisydami visų slapstymųsi, kuriuos patys sau primetam... Racionalizavimas („Galų gale man to visai nereikia arba aš to nenoriu") gali apgauti protą, bet ne emocijas: kaip tik jos ir sukliudys padaryti tą nedidelį nusikaltimą sau patiems – tai yra visko atsisakyti. Juk emocijos niekada nepavargsta darbuotis: apskritai jos nuolat siunčia fizinius įtampos ar diskomforto signalus. Kaip tik juos mokslininkas neurofiziologas Antonio Damasio vadina „somatiniais žymenimis"[3]. Nors protas mūsų gyvybinius poreikius siekia užgniaužti, kaip tik šie žymenys rodo, jog emocinės smegenys, primityvesnės ir ne tokios jautrios socialinėms normoms (kai yra savivertės sutrikimų, jos ypač griežtos), maištauja: „Ei, palaukit, aš to noriu!"

Būtina išmokti socialiai svarbiose situacijose atidžiau klausytis šių nežymių signalų, visų fizinių pojūčių. Tai nelengva, kai metų metus neigei savo poreikius...

Gerbti save

Kalbant apie įsitvirtinimą „gerbti save“ reiškia paisyti savo lūkesčių. Ne visus juos trūks plyš patenkinti, bet priimti ir įsiklausyti, užuot gniaužus, elgusis kaip neatsakingas tėvas su teisėtais vaiko reikalavimais: „Nori gerti ir valgyti? Pažaisti su draugais? Nė negalvok apie tai...“ Kadangi ilgai save įtikinėjam, kad geriau atsisakyti, galų gale nebepastebim, kad patys smurtaujam prieš save. Prisidengę dingstimi, kad saugomės nemalonumų ir būti atstumti, pamažu dūstam neigdami savo teisę gyventi.

Ir čia pasekmės būna labai įvairios. Aptarėm emocinę neigimo kainą, bet dėl jo nukenčia ir gyvenimo būdas – neigimas atima daugybę socialinių galimybių. Kai atsisakom prašyti paslaugos arba pasakyti „ne“, neleidžiam kitam žmogui iš tikrųjų sužinoti, kas esam, domėtis mumis. Ir atimam iš savęs tą tarpusavio santykių peną, kuris būtinas kiekvienam žmogui. Nesiimdami jokios rizikos, socialinius santykius nepaprastai nusekinam ir nuskurdinam. Žinoma, yra ir psichologinė kaina, tiesiogiai skatinanti savivertės sutrikimus – taip palaikomas savęs, kaip prastesnio už kitus, savivaizdis.

Šioje srityje terapinis darbas su pacientu galėtų prasidėti, pavyzdžiui, nuo pasiūlymo **pagalvoti apie savo teises: teisę sakyti „ne“, rūpintis savimi, nuvilti, atšaukti duotą žodį, jei tam yra svarbių priežasčių.** Paskui sudarome sąrašą situacijų, kuriose tas žmogus nedrįso arba išdrįso įsitvirtinti, ir kas kartą įvertiname vienokio ar kitokio elgesio privalumus ir trūkumus. Imamės vaidmenų žaidimo ir leidžiame jam dar kartą išgyventi tas situacijas. Nustatom tikslus kitoms savaitėms – kitaip elgtis panašiomis aplinkybėmis.

Įsitvirtinti, kad *susikurtum* savo vietą, o ne *užimtum* kitų

Visų šių idėjų įgyvendinimas yra įtvirtinamojo elgesio taikymas gyvenime. Tik tokia nuolatinė praktika leis giliai įtvirtinti visus išvardytus pokyčius. „Giliai" reiškia ne hipotetinėje pasąmonėje, o automatinio elgesio ir refleksų lygmeniu. Tai pasiekiama laipsniškai.

Pacientai pasakoja, kad pirmuosius pokyčius rodo anaiptol ne sakomas „ne" tais atvejais, kai sakydavo „taip", o labai greitas, žaibiškai kylantis klausimas „Kodėl aš dabar nesakau „ne"?" Retsykiais duodamas sau leidimas pasireikšti. Retsykiais – nesugebėti to padaryti, bet tada reikėtų pagalvoti, kokios yra užsiblokavimo priežastys. Ir panašiai. Juo daugiau praktikuojam kokį nors elgesį, juo lengviau tampa taip elgtis. Todėl psichoterapeutas ir skiria tam tikrus pratimėlius. Pavyzdžiui, jei kam sunku pasakyti „ne", patariama eiti į virtuvės baldų saloną, išklausyti, kaip siūlomas baldų komplektas, ir jo nepirkti. Reikėtų atlikti daug panašių pratimų situacijose, kuriose santykiai nėra svarbūs, kad tada, kai jie svarbesni – su artimaisiais ar profesinėje terpėje – pamažu įsitvirtintume. Primygtinai primenam pacientams, kad visais atvejais įtvirtinamąjį elgesį praktikuotų pozityviai, gerbdami kitus. Priešingai negu būgštauja pacientai (jie mano, kad savęs įtvirtinimas dažnai įžiebia konfliktus), tai pasirodo beveik visada, beveik su visais pašnekovais įmanoma.

Įvairaus pobūdžio įtvirtinamasis elgesys turi derėti su ilgalaikiu socialinių ryšių palaikymu, tuo jis ir skiriasi nuo agresyvaus elgesio, kad tokiuose santykiuose esama empatijos, o ji pagrįsta pašnekovo poreikių pripažinimu. **Žmogus įtvirtina save ne prieš, o už.** Ne *prieš* kitus, o *už* save, *už* asmenį, kurį jis imasi ginti, *už* idealą... **Tikslas – susikurti savo vietą, o ne užimti kitų.** Kai žmogus stengiasi įsitvirtinti, dažna klaida – griebtis agresijos: „Man jau įgriso jaustis mažam prieš kitus", – kartą pasakojo vienas pacientas, norėdamas pateisinti darbe ištikusį smarkaus pykčio protrūkį, dėl kurio išgirdo daug priekaištų.

Taigi, bendraudami ir vienaip ar kitaip elgdamiesi siekiam trejopų tikslų (labai gali būti, kad nepavyks jų pasiekti vienu metu):

- *Materialinių*: gauti tai, ko noriu (prašytą paslaugą, kainos nuolaidą, teisę nedaryti, ko nenoriu...).
- *Emocinių*: padaryti tai, ką liepė vidaus balsas (drįsau paprašyti sumažinti kainą, man atsakė, bet džiaugiuosi, kad išdrįsau, jei nebūčiau to padaręs, būčiau dar labiau graužęsis).
- *Santykių pagerinimo*: įtvirtinti save ir išsaugoti santykius ilgą laiką. Tai nereiškia, kad reikia vengti bet kokio konflikto. Tiesiog reikia mokėti santykių neužnuodyti: jei padėtis blogėja, mokėti šiek tiek atsitraukti, pavyzdžiui, sakyti: „Gerai, mes dėl to nesutariam, pasikalbėkim apie tai kitąkart, aš tik norėjau pasakyti, kad man tai kelia rūpestį."

Praktika, vien tik praktika sužadins tikrus pokyčius...

Savęs įtvirtinimas, kaip ir savivertė, kurios jis yra vienas iš įrankių, ne deklaruojamas – jo mokomasi. Dažnai psichoterapijoje būnu priblokštas matydamas, koks didelis skirtumas tarp kalbėjimo apie savo sunkumus ir akistatos su jais. Keistas dalykas, dažnai savivertės sutrikimų turintys pacientai atsainiai vertina gebėjimą įsitvirtinti. Kai klausiu, ar jiems nebūna sunku prašyti, atsisakyti, paprieštarauti, jie dažnai atsako apskritai nepatiriantys tokių sunkumų. O kai dėl šventos ramybės vis dėlto pasiūlau sužaisti nedidelį vaidmenų žaidimą, jiems atsidūrus tokioje situacijoje, taip pabunda būgštavimai, kad patys nustemba: „Nemaniau, kad mane tai šitaip paveiks."

Jausmą, apimantį pacientą, kai liaujamės vien kalbėti ir sukuriam aptariamą situaciją, į paviršių išstumia kaip tik daugybės nežymių atsisakymų įprotis, kokį jis praktikuoja jau metų metus. Tai vertinga praktika – ji parodo kelią ir kokių pastangų reikės įdėti. O kartu ir jų paprastumą – reikia tiesiog išgyventi situaciją. Sunku tai daryti ramiai (iš pradžių rinktis paprastus dalykus) ir reguliariai (kasdien padaryti ką nors, ko norėtųsi išvengti).

ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS

Gyventi netobulam: drąsa būti silpnam

Mėgti tobulumą, nes jis yra slenkstis,
Bet vos jį pažinus iškart neigti, mirusį pamiršti,
Netobulumas yra viršukalnė.

Yves Bonnefoy

Ryškus nevisavertiškumo kompleksas būdingas maždaug 15 proc. psichologinių sutrikimų neturinčių žmonių.[1] Nuolatinis nevisavertiškumo jausmas nebūtinai priklauso nuo situacijų, jis gali būti palaikomas tiesiog iš anksto jas įsivaizduojant. Suprantama, atsidūrus tam tikroje situacijoje jis sužadina stiprų gėdos jausmą ir dažnai verčia užsidaryti ir atsitraukti. Tačiau atsitiktinės mintys, kad esi nevisavertis ar kad tau ko nors trūksta, užklumpa daug daugiau žmonių.

Nevisavertiškumo pojūtis

Kaip visiškai normalus savo ribų ir trūkumų suvokimas gali pavirsti **skausmu, kad nesi tobulas?** Taigi ir nerimu, kad dėl to būsi atstumtas ar atitolintas? Dažniausiai taip atsitinka dėl klaidingai įsivaizduojamų dalykų, kas lemia populiarumą ir kitų pagarbą: manom, kad mus geriau priims ir gerbs, jei būsim tobuli, nepriekaištingi, sublizgėsim. Alfredas Adleris, Freudo mokinys, nuo kurio šis greit atsiribojo

dėl kitokio požiūrio į žmogaus prigimtį, vienas pirmųjų pabrėžė, kad mūsų psichikoje glūdi nevisavertiškumo kompleksas, jis rašė: **„Būti žmogumi, vadinasi, jaustis nevisaverčiam.“** Adlerio nuomone, daug motyvų veikti ir siekti sėkmės kyla dėl troškimo įveikti šį nevisavertiškumo jausmą, nesvarbu, ar jis įsišaknijęs fiziniu, santykių ar socialiniu lygmeniu.[2] O nevisavertiškumo jausmas, tas „žmogaus įsitikinimas, kad negeba spręsti gyvenimo problemų“, pasak jo, dažnai atsiliepia mūsų kasdienybei.

Situacijos, keliančios baimę būti pažemintiems

Nevisavertiškumo jausmas pagal intensyvumą gali būti mūsų minčių peizažo konstanta arba prabusti tik konkrečiose situacijose. Apskritai tai visos situacijos, kuriose žmogui – pagrįstai arba ne – regisi, kad jis parodo savo ribas ir silpnąsias vietas. Pavyzdžiui, kai jis

- negeba atsakyti į klausimą;
- pralaimi žaidimą;
- kitų akivaizdoje patiria nesėkmę arba atsiduria situacijoje, kurioje gali patirti nesėkmę kitų akivaizdoje;
- nežino tam tikros terpės elgesio kodų ir papročių;
- yra mažiau išsilavinęs (turi mažiau diplomų, žinių...) už kitus (ypač jei žmogus yra ar mano esąs vienintelis toks).

Tokias situacijas nesunkiai galim suvokti kaip pavojingas savivertei, nes manom, kad nežinoti ar nebūti tokiam kaip kiti yra nenormalu. Manom, kad, jei tai bus pastebėta, prarasim dalį kitų pagarbos, vadinasi, kils socialinio atstūmimo pavojus. Todėl žmonės renkasi slėpimo strategijas (išvengti nebepavyks, nes jau užsikrovė naštą, tad reikia maskuotis...). Nuo mažiausiai kompromituojančios (atkakliai laikytis kuo atokiau, kad nekiltų pavojaus būti užkalbin-

tam) iki labiausiai kompromituojančios ir emociškai brangiausiai atsieinančios (apsimesti, kad žino, išmano...). Žmonės, turintys trapią aukštą savivertę, jaučia pagundą bėgti į priekį, **sublizgėti, kad netektų abejoti:** mėgina išsilaikyti scenos priešaky ir stengiasi pakreipti pokalbį tokia linkme, kur jaučiasi galintys padaryti įspūdį kitiems. Dar viena pagunda – diversijos: kelti daug triukšmo ir sumaišties, humoru ir kandumu siekiant nukreipti dėmesį ir visus atgrasyti nuo noro prieiti arčiau ir patikrinti, ar jie stovi ant tvirto pamato.

Brangiai atsieinanti pagunda apsimesti

Kai kyla tokių socialinių nesėkmių (ar bent įsivaizduojamų nesėkmių) grėsmė, pagunda apsimesti būna didelė: apsimesti, kad žinai, apsimesti, kad „į viską nusispjaut" ir t. t. Bet tokios apsimetimo strategijos turi ir intelektualinę, ir emocinę savikainą: žmogus pasijunta nejaukiai ir tampa ne toks pajėgus. Atliekant šio reiškinio tyrimą savanorių buvo paprašyta prisistatyti neįprastai, tai yra parodyti savo privalumus pažįstamų žmonių akivaizdoje ir kukliai pasirodyti nepažįstamiems. O juk daugumos žmonių refleksai veikia atvirkščiai: siekiam pristatyti geriausią portretą nepažįstamiems ir atrodyti daug natūralesni prieš artimuosius ir pažįstamus. Savanoriai, atlikę šį pratimą, pastebėjo savo elgesyje visą nežymių sutrikimų grandinę[3]: greičiau nustodavo sprendę matematikos užduotis, pasirodydavo ne tokie apsukrūs bendraudami ir pan.

Vienas iš apsimetimo pavojų – pasijusti apsišaukėliu

Kitas nepatogumas: apsimetinėjimas stiprina jausmą, kad esi apsišaukėlis, o jį dažnai patiria žmonės, kurių savivertė sutrikusi (tai aukšta, tai žema). Suprantama, šis jausmas nieko nesako apie tikrą žmogaus

vertę situacijoje, kurioje jaučiasi apsišaukėliu. Šis jausmas neturi nieko bendra su sąmoningu noru apgauti kitą, kaip elgtųsi sukčius norėdamas žmogumi pasinaudoti. Jausmas, kad apsimetinėji, tėra netinkamų savivertės gynybos strategijų komplikacija. Viena pacientė kartą taip suformulavo: „Man atrodo, kad aš *esu* apgaulė ir greitai visi tą pastebės."

Apsimetimo jausmas paradoksalus – jis prabunda tą akimirką, kai žmogus ima veikti ir jam „sekasi" rasti tam tikrą vietą tarp kitų.[4] Jei žmogus liktų vengimo ir neveiklumo pozicijoje, to jausmo nekiltų. Bet kartą įšokus į vandenį užklumpa verianti baimė, kad būsi išaiškintas ir apnuogintas, toks, koks esi: mažiau kompetentingas, negu atrodai. **Šitaip neigiamą emociją – liūdesį („niekas manęs nepastebi") pakeičiam kita – nerimu („mane pastebėjo"), o pastarasis virsta baime būti „demaskuotam".** Pamenu vieną pacientą, kuris atėjo konsultuotis su manim būdamas 50-ies ir prisipažino: „Visą gyvenimą mane kamavo absurdiška ir nenumaldoma baimė būti demaskuotam. Nors mane lydi profesinė sėkmė, nors turiu draugų ir šeimą, ko gero, visą gyvenimą būsiu prasapnavęs košmarus, kuriuose matau save paduotą į teismą, kritikuojamą, įsitikinusį, kad meluoju kitiems slėpdamas, ką iš tikrųjų sugebu. Visą gyvenimą būsiu bijojęs, kad susirinkimuose ar vakarėliuose kiti, iš tiesų gerai besijaučiantys žmonės, mane pastebės ir sumals į miltus visų akyse atskleisdami mano pažeidžiamumą, negebėjimą apsiginti, gabumų stoką, vidines spragas."

Kai tik atsirado mobilieji telefonai, buvo populiarus toks anekdotinis pasakojimas: greituoju traukiniu važiuoja vyrukas ir kad kalba, kad kalba mobiliuoju... Aplinkiniai ir suirzę, ir pritrenkti, nes dažnas pirmąkart mato mobilųjį telefoną. Iš tiesų to žmogaus rankose ne mobilusis, o tik plastikinis žaislas. Bet vyras ir toliau apsimetinėja, stebina žiūrovus. Galų gale vienam bendrakeleiviui pasidaro bloga, tai rimta, greičiausiai infarktas, ir žmonės paprašo leisti pasinaudoti tokiu retu ir brangiu mobiliuoju telefonu – paskambinti į artimiausią traukinių stotį, kad ten lauktų pasiruošusi greitoji pagalba. Sutrikusiam keleiviui tenka prisipažinti, kad tai tėra žaislas, o jis apsimetinėjo... Tokioje situacijoje visai tiktų posakis „jis mirė iš gėdos". Ši nesmagi istorija, tikra

ar išgalvota, buvo gana populiari – tikriausiai todėl, kad ją plačiai paskleidė žmonės, nerimaujantys, kad apsimetinėja.

Meluoti siekiant apsaugoti savivertę...

Taigi, savivertės problemos gali priversti žmogų meluoti... Paprastai, nelygu aplinkybės, melą galima paaiškinti taip: meluojama iš baimės nepatikti, vengiant konflikto, norint nesuteikti kitam skausmo.[5] Dažnai žmogus gali meluoti norėdamas pakelti savo vertę, jei kurioje nors srityje jaučiasi nevisavertis.

Pastaruoju atveju melas yra bloga reakcija į tikrą problemą. Bloga, nes nepratina mūsų stoti akistaton su gyvenimo sunkumais. Bloga, nes gaunam tik akimirkos naudą, nes aišku, kad nemalonumų tikrai kils ateityje. Kai melavimą žmogus pasirenka kaip problemų sprendimo, kompleksų, nepasitenkinimo, ribų naikinimo būdą, labai greitai viskas krypsta sudėtingyn, kelia kaltės jausmą, nesaugumą. **Daugelis nuolatinių melagių – žmonės, abejojantys, kad kiti gali juos mylėti tokius, kokie yra, ir trokštantys pagražinti tai, kas yra ir ką daro; daugelis jų nemoka pasakyti „ne". Tam, kad nereikėtų meluoti, jie privalės išmokti įtvirtinti save.** Arba ir toliau meluoti, kad suteiktų sau vertę, keltų pasigailėjimą ar užuojautą. Arba vengti aiškinimosi ar nepageidaujamo konflikto. Jules'is Renard'as rašė: „Iš tikrųjų laisvas žmogus tas, kuris geba atsisakyti kvietimo vakarienės nepateikdamas jokių pasiteisinimų." Pagunda meluoti kartais pastūmėja išgalvoti įvairių pretekstų, kad tik nereikėtų savęs įtvirtinti... Bet mitomanijos atveju melas pranoksta šį reiškinį, atsiranda tikra priklausomybė nuo melavimo, nors jis ir nebūtinas, tarsi nereikalingas refleksas, savaiminis per dažnai įjungiamo mechanizmo pasileidimas.

Tačiau dažniausiai su saviverte susijusios melagystės nepiktybinės, artimesnės tam, apie ką dainoje „Bidon"* dainuoja Alainas

* *Bidon* (pranc. šnek. k.) – melas, skiedalai.

Souchonas: vyrukas įtikinėja savo draugužes esąs roko dainininkas, paskui – Formulės-1 pilotas ir pan., o paskui, nutvertas už pakarpos, priverstas prisipažinti, kad tėra „pamaiva, prisirijęs aspirino", susisegęs kelnių klešnes važinėjantis dviračiu. Nors ir to būtų pakakę merginoms suvilioti.

Neigiamas savęs įtvirtinimas – kokia išeitis?

Jei jaučiam, kad per dažnai apsimetinėjam ar griebiamės „mažų sandėrių su tiesa", reikia veikti, nes visą gyvenimą meluoti – labai varginantis darbas. Kelia ne tokį nepasitenkinimą kaip visko atsisakymas, bet sekina nepalyginti labiau.

Žinoma, problema kyla ne dėl mūsų silpnybių, o dėl negebėjimo jas priimti. Tikriausiai bijom dėl jų būti galutinai atstumti (o ne suprasti) arba laikom jas neįveikiamomis. Šios klaidos skatina griebtis netinkamų strategijų.

Darbas norint įveikti neigiamą savęs įtvirtinimą prasideda nuo to, kad pamažu turim įprasti atskleisti savo silpnybes ir ribas, kad galėtume iš naujo nustatyti savąjį socialinio atstūmimo pavojaus detektorių. Žmonės, turintys žemą savivertę, dėl subjektyvių ir nepagrįstų priežasčių pervertina atstūmimo pavojų. Tad psichoterapeutas skiria jiems keletą pratimų savo spėjimų teisingumui patikrinti. Pavyzdžiui, prisipažinti, kad nesugeba atsakyti į žaidimo *Trivial Pursuit**, jei įmanoma ir *Genus* varianto, klausimus. Arba į bendrojo išsilavinimo klausimus (jų sąrašą galima rasti interneto puslapiuose); kartais šį pratimą atlieku su kai kuriais pacientais. Dar vienas klasikinis pratimas: nueiti į parduotuvę ir paprašyti, kad pardavėjas paaiškintų, kaip veikia garso įrangos arba elektrinis namų apyvokos prietaisas, pasakyti, kad gerai nesuprato, ir paprašyti dar kartą paaiškinti. Tą patį pakartoti gatvėje – paklausti kelio, paprašyti, kad jį nurodęs žmogus viską pakartotų iš naujo.

* *Trivial Pursuit* – stalo žaidimas, grįstas žaidėjų gebėjimu atsakyti į bendrojo išsilavinimo klausimus. – *Vert. past.*

Svarbiausia, kad pacientas atsidurtų akistatoje su tuo, ko visada labai bijojo, įsigudrino vengti. Paprastai tada įsitikinam, kad tikri pavojai mažesni negu įsivaizduoti.

Po šių nedidelių apšilimo pratybų beliks susidurti su sunkiausiu dalyku – atsiskleisti ne vien žaidžiant vaidmenų žaidimą, bet ir tikrame gyvenime, bendraujant su pažįstamais žmonėmis. Juk šiuo atveju pavojus netekti pagarbos bus daug grėsmingesnis negu susidūrus su nepažįstamais ar bendraujant su psichoterapeutu. Taip stengiamės išmokyti pacientą ne *visada* atskleisti savo silpnybes, bet *visada jaustis galinčiam tai padaryti*, nelygu pašnekovai, aplinkybės, terpė ir pan.

Prisimenu pacientą, kuris pirmą darbo dieną naujame darbe nemokėjo įsijungti kompiuterio. Jis praleido ištisas valandas, nedrįsdamas paprašyti pagalbos, galų gale pasiryžo. Geranoriškas bendradarbis šį tą paaiškino. Jis ne viską suprato, bet nedrįso pasakyti. Laimei, kolega pastebėjo jo veido išraišką ir pasakė: „Paprastai niekas nesupranta iš pirmo karto, prireiks kelių dienų, kol pasiseks, drąsiai kreipkitės į mane, visi esam tai patyrę." Jei kolega nebūtų buvęs geranoriškas, galbūt mano pacientas būtų atsistatydinęs. Jau buvo taip pasielgęs anksčiau dėl dar menkesnių priežasčių.

Prisimenu dar vieną pacientę, kuri turėjo susitikti su sūnaus auklėtoju dėl iškilusių mokymosi sunkumų. Užrašų knygelėje ji buvo susidariusi sąrašą dalykų, kurių norėjo pasiteirauti. Bet mokytojo akivaizdoje nedrįso jos išsiimti. Kai nusistebėjau, ji nuoširdžiai manęs paklausė: „Jūs įsitikinęs, kad nebūčiau atrodžiusi kvailai?" Nors pacientė kilusi iš aukšto socialinio sluoksnio ir dirbo prestižinį darbą. Kaip tik tai nė kiek jai nepadėjo, veikiau skatino baimę, kad ji bus mažiau gerbiama parodžiusi net ir menkas silpnybes. Pamenu, tada sužaidėm paprastą vaidmenų žaidimą: ji turėjo iš rankinės išsiimti „klausimų sąrašą" ir su šypsena prisipažinti pašnekovui: „Mano prasta atmintis, todėl noriu būti tikra, kad nieko nepamiršiu. Jūs nieko prieš, jei pasitikrinsiu?"

Dar viena pacientė, jauna mergina, kuo normaliausia ir protingiausia, draugų vakarėliuose visąlaik cenzūruodavo save, mat buvo įsitikinusi, kad viskas, kas sklinda iš jos lūpų, ne taip protinga ir ne taip

įdomu, palyginti su tuo, ką sako kiti. Per seansus darbavomės taip: ji traukdavo lapelius, kuriuose būdavo parašytos pokalbio temos (paskutinis matytas filmas, paskutinė perskaityta knyga, atostogos, vaikystės prisiminimai...), o aš prašydavau jos improvizuoti tomis temomis. Prireikė kelių seansų, kol pavyko sumažinti parazitinių tuo metu jos galvoje kildavusių minčių, kaip antai: „Kalbu visiškus niekus, tai neįdomu, painu, nepagrįsta..." Ir dar kelių „praktikos darbų" su patikimais draugais, kol ji padarė tokią pat išvadą kaip La Rochefoucauld: **„Pasitikėjimas pokalbiui duoda daugiau negu protas."** Pacientės bėda buvo ne pasisakymų kokybė, o vien savivertės reikalavimai.

Nepažeidžiamas arba beveik...

Loiko, vieno mano paciento, pasakojimas: „Turiu draugą, kurio niekaip nepaversi auka! Jis turi neįtikėtiną sugebėjimą padaryti nepavojingus visus socialinius grobuonis, energijos vampyrus, ryklius, kurie priartėja vos pajutę kieno nors silpnybę. (Iš tiesų Loikas taip abejoja savim, kad visur regi grobuonis.) Kai jį kritikuoja, jis lyg niekur nieko išklauso kritiką. Nebūtinai priima, bet iškart klausia: „Tikrai? Papasakokit man apie tai daugiau." Netrukus viską nukreipia kritikui, tada jau šis turi teisintis arba aiškintis. Nors jis ir nevengia abejoti savim, devynis kartus iš dešimties savim suabejoja jo pašnekovas. Jis vienintelis mano pažįstamas žmogus, kuris taip elgiasi – lyg aikido čempionas. Visada stiprus, niekada nesigriebia jėgos..."

Man dažnai yra tekę dirbti su pacientais, kurie skaito pranešimus arba dėsto. Viena iš jų baimių – nesugebėti atsakyti į klausytojų ar studentų klausimus. Bet kodėl visada viską turėtume žinoti, ir dar tučtuojau? Kad mumis žavėtųsi? Ar stresas to vertas? Dirbau ir su tokiais žmonėmis, kuriems sunkiausia diskutuojant pripažinti, kad neturi argumentų. Arba kad jie klydo skubotai tvirtindami ką nors, o pašnekovo argumentai pasirodė esą geresni ir logiškesni. Juk visuomet yra viena labiausiai raminanti ir sąžiningiausia, stipriausia, galų

gale labiausiai praturtinanti išeitis – pasakyti „nežinau" arba „gal aš ir klystu".

Judėjimas vyksta dviem kryptim: gera savivertė padeda taikyti tokius elgesio būdus, ir priešingai – taikyti tokius elgesio būdus naudinga savivertei: įsitikinam, kad ir nebūdami tobuli galim būti gerbiami. Sunku pripažinti savo ribas, bet būtina ir naudinga. Ar yra pavojų? Žemos savivertės žmonės, kurie tai daro retai, būna sukaupę daugybę juokingų istorijų apie nesubtilius pašnekovus, kurie, jų manymu, piktnaudžiavo atskleistomis silpnybėmis. Bet tuomet primenam jiems, kad rekomenduojama išeitis – atsiverti ne visiems, o atsižvelgiant į pašnekovą. Todėl socialiniuose santykiuose svarbiau stebėti kitus negu save. Taip pat svarbu turėti kuo daugiau progų neigiamai įsitvirtinti, kad žmogus sukauptų patirties, grįstos daugybe sąveikų, kurių tokiems asmenims stinga. Tada jie galės naudotis vienokio ar kitokio elgesio privalumais: gaus tikrą informaciją apie tai, kaip jų silpnybes priima visuomenė. Tokia patirtis žmogui padės lengviau daryti pažangą negu įsivaizduojami dalykai.

Įprastas paradoksas ir neteisybė: juo geresnė žmogaus savivertė, juo mažiau jį varžo poreikis atrodyti sėkmingam. Rašytojas Paulis Valéry, viešas asmuo ir socialinių santykių žinovas, kartais pradėdamas paskaitą pareikšdavo: „Atėjau nežinoti jūsų akivaizdoje." Esu keliskart matęs Jungtinių Valstijų prezidentus, galingiausius pasaulio politikus, prieš kalbą prisipažįstant, kad labai jaudinasi. Tai koketavimas, bet ir vidinis nusiteikimas. O ką, jei užuot žavėjęsi ar pavydėję semsimės įkvėpimo iš šių pavyzdžių?

SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS

Rūpintis savo nuotaika

Nenusiminkit...

COURTELINE'O paguodos žodis
Jules'iui Renard'ui

„Mano vidinės būsenos ir aš", arba Mūsų vidinio gyvenimo teatriukas...

Glaudūs savivertės, nuotaikų ir emocijų ryšiai

Savivertė – ne vien požiūrio į save dalykas, bet ir emocinė savijauta, apimanti, kai galvojam apie save. Kai kurie mokslininkai net apibrėžia savivertę kaip „jausminį savivokos dėmenį"[1] norėdami parodyti, kaip smarkiai ją veikia emocinis matmuo. Kaip tik dėl jo mes nesam vien tik „šalti individai"[2].

Mūsų nuotaiką ir savivertę sieja glaudūs ryšiai: viskas, kas gerai (ar blogai) mus nuteikia, šiek tiek didina (ar mažina) savivertę.[3] Ir priešingai – bet koks savivertės kryptelėjimas (dėl nuoskaudos ar gerų emocijų) daro įtaką (neigiamą ar teigiamą) mūsų nuotaikai[4].

Apskritai žmonės, turintys trapią savivertą, linkę stipriai išgyventi negatyvius afektus, ypač atsidūrę stresinėse situacijose.[5] Galima net svarstyti, ar kai kuriais atvejais nuolatinis savivertės stygius nebus vien tam tikras nuotaikos sutrikimas (tai yra kokios nors formos depresija),

ryškiausiai veikiantis požiūrį į save. Tad, pavyzdžiui, distimijos (lėtinės, nestiprios depresijos) kamuojamiems pacientams skirtas gydymas nuo depresijos kartais gali labai pagerinti sutrikusią savivertę.

Atrodo, kad gera savivertė gali palengvinti viską, ką vadiname emociniu intelektu: gebėjimą suvokti, atpažinti ir valdyti savo ir kitų emocijas.[6] Gera savivertė veikia ir kaip emocinis termostatas – padeda reguliuoti neigiamų emocijų poveikį, neleidžia joms įsivyrauti ar apimti visą esybę. Tikriausiai dar ir kliudo įsiliepsnoti psichologiniam gaisrui po emocinės nesėkmių ir sunkumų smūgio bangos („Man jau įgriso, tai negali ilgiau tęstis, man niekada nepavyks, per sunku..."). Tad emocijos daug mažiau veikia požiūrį į save bei savęs vertinimą. Savivertės ir afektyvaus gyvenimo ryšys atrodo ypatingesnis, palyginti su savivaizdžio nulemtomis emocijomis: sukyla veikiau gėda negu pyktis, išdidumas negu gera savijauta.[7]

Tai galioja ne vien stiprioms emocijoms. Šis poveikis pastebimas net tokiu paprastu lygmeniu kaip energijos pojūtis: septynias savaites trukęs tyrimas parodė esant glaudų ryšį tarp tiriamųjų energijos pojūčio (jaustis kupinam jėgų) ir savivertės.[8] Galų gale žinom, kad slaptos emocijos, tai yra mūsų vidinės būsenos, kasdienis nuotaikų svyravimas, toks lengvutis, kad kartais pamirštam jo buvimą ir įtaką, taip pat daro poveikį mūsų savivertės pusiausvyrai.

Savivertės sutrikimų turintys asmenys nemoka pakelti sau nuotaikos

Žinoma, kad blogai save vertinantys žmonės linkę „gramzdintis", kai jiems būna negera: jei jaučiasi per mažai mylimi, veikiau susigūš nei stengsis vėl sumegzti gydančius socialinius ryšius. Jei jaučiasi patyrę nesėkmę, bus linkę save kaltinti ir nuvertinti, o ne drąsinti, kad tęstų, ką pradėję. Jie visai nesistengs kelti sau nuotaikos[9] ir dar blogiau – varžys savo galimybes patirti teigiamų emocijų, o gerai save vertinantys žmonės gebės mėgautis jomis, kaip dera.[10]

Kas tai lemia? Tyrimai pateikia daugybę paaiškinimų.[11] Ar įprotis jaustis niūrios nuotaikos, vadinasi, geriau pažinti neigiamas emocijas kliudo stengtis jas išsklaidyti? Ar iš senų nesėkmių kylantis įsitikinimas, kad savo nuotaiką pakeisti labai sunku, verčia manyti, kad nėra ko stengtis? Ar nuojauta, kad pastangos gerinti nuotaiką vėl įstums į tas baimę keliančias situacijas ir atvers savivertės žaizdas? Ar savitas žemos savivertės asmenų nuotaikų reguliavimo mechanizmas, kuris greitai sutrinka nuo kasdienių stresų (todėl kyla sunkumų laikytis apsisprendimų ir daryti tai, ką, mūsų nuomone, reikia, norint pasijusti geriau)? Atrodo, pastaroji hipotezė geriausiai atitinka tai, ką pastebime tikrovėje, iš pacientų patirties.

Sunkiausia, bet suprantama, kad besikartojančios nesėkmės mėginant prisiderinti kelia emocinį nuovargį ir psichologinę demotyvaciją (bėjėgiškumo ir asmeninio nepajėgumo pojūtį), o tai tik padidina savivertės problemas ir pan.

Galbūt esama smegenų jungčių, kurios ilgainiui tampa jautrios besikartojančioms nesėkmėms ir veikia taip, kad atsiradus menkiausiai kliūčiai neproporcingai ir intensyviai kyla stiprios neigiamos emocijos ir mintys. Vienas jaunas mano pacientas, neuromokslininkas, pasakojo apie „neigiamą sinaptinį greitkelį“: „Juo didesnę pažangą darau terapijoje, juo labiau iš anksto galiu nujausti, kaip jis aktyvuojasi, atveria psichologinius vingius, saugančius, kad kas kartą nesitrenkčiau į sieną.“

Pabjurus nuotaikai atsinaujina savivertės problemos

Paprastai mūsų pacientai, turintys savivertės sutrikimų, aiškiai pasakoja, kad būna dienų, blogesnių už kitas, nelygu nuotaikos svyravimai (nors jie normalūs): kas kitiems būtų vien laikinas psichologinis apsiniaukimas, jiems sužadina daugybę nemeilės sau minčių, įkyrų galvojimą apie sunkumus, slopina norą veikti ir gyventi.

Neigiamos vidinės būsenos sukelia ne vien diskomfortą, atrodo, jos mažina gebėjimą veikti, kurti, spręsti problemas ir pan. Manoma, kad nedidelis nuotaikos pablogėjimas skatina į depresiją linkusių pacientų atkrytį, ypač jeigu praeityje jie jau išgyvenę depresinių laikotarpių.[12] Dar buvo įrodyta, kad nuotaikos pablogėjimas, net menkas ir trumpalaikis, veikia asmenų, turinčių depresijos ir mėginimo nusižudyti antecedentų, gebėjimą spręsti paprastas kasdienio gyvenimo problemas.[13] Tiriamieji darbai reikšmingi, nes padeda suprasti, kaip smulkūs priešiški įvykiai kartais gali sukelti tikrą depresijos liepsną, niūrių minčių antplūdį ir nevilties jausmą, net sužadinti mintis apie savižudybę į tai linkusiems asmenims, juolab jei savižudybė praeityje jiems atrodė „išeitis" siekiant išvengti šitos kančios.

Savivertės neuropsichologija?

Neurovizualizacijos, metodo, kuris leidžia pamatyti tam tikras smegenų sritis veiklos metu, pažanga buvo ir, atrodo, bus įstabi: neurovizualizacija padeda geriau suprasti, kad visi psichiniai reiškiniai, mintys ir emocijos, yra susiję su psichobiologija. Kad nėra jokios psichologinės kančios, kuri nebūtų susijusi su smegenų trikdymu: įsivaizduojama liga neegzistuoja. Ir kaip įvairios – psichoterapinės ir medikamentinės – gydymo priemonės tuos trikdžius numalšina.[14] Iki šiol, kiek man žinoma, nėra tokio pobūdžio darbų apie savivertę ir jos sutrikimus, tačiau jų jau yra apie depresiją, o depresija ir savivertė glaudžiai susijusios. Prancūzų mokslininkų komanda įrodė, kad kai kurios „klaidos", užsimezgančios depresija sergančių žmonių smegenyse, turi neuropsichologinį pagrindą.[15]

Eksperimentas vyksta taip: mokslininkai pateikia tiriamiesiems (sergantiems depresija arba ne) žodžių sąrašus. Vieni įvardija teigiamas savybes (dosnus, protingas, malonus ir pan.), kiti trūkumus (godus, veidmainis, pagiežingas ir pan.). Iš pradžių prašoma, kad perskaitytų žodžius bendruoju požiūriu („Ką manot apie dosnumą?

Apie gobšumą?“). O paskui – skaitytų žvelgdami į save („Ar jūs dosnus? Gobšus?).

Buvo pastebėta, kad nelygu, ar žodžiai skaitomi bendruoju požiūriu (tai geras bruožas ar trūkumas?), ar asmeniniu (ar turiu šį gerą bruožą arba šį trūkumą?), sužadinamos ne tos pačios „normalių“ (depresija neserganačių) asmenų smegenų sritys. Taigi neserganačių depresija asmenų psichika aiškiai skiria mąstymą apie charakterio bruožą nuo jo priskyrimo sau. Iš tiesų neseniai išsiaiškinta, kad yra tam tikra smegenų sritis, kurioje tarsi būstinėje veikia polinkis „suasmeninti“ apdorojamą informaciją: tai priekinė juostinė smegenų žievės dalis. Jei nesate depresyvus, ši sritis suaktyvės tik tada, kai imsite galvoti apie save. O depresyvių asmenų galvoje ši sritis linkusi aktyvuotis vien paminėjus neigiamus žodžius, net ir bendruoju požiūriu. Kitaip sakant, kai klausiam „Ką manot apie šį trūkumą?“, į depresiją linkusieji reaguoja taip, lyg jų klaustų: „Ar jums šis trūkumas būdingas?“ Beje, jie linkę manyti, kad trūkumas jiems būdingas.

Žinoma, kad polinkis suasmeninti informaciją, ypač negatyvią („Tai mano kaltė“, „Visada man taip nutinka“), būdingas depresijos požymis. Jis yra sutrikimo, kaltės ir savęs nuvertinimo šaltinis, o šie dalykai nuolat nuodija vidinį depresija sergančių žmonių gyvenimą ir niokoja jų savivertę. Beje, tai vienas išskirtinių kognityvinės psichoterapijos taikinių: ji skirta padėti depresyviam asmeniui suvokti, kad jame veikia automatinis minčių iškraipymo mechanizmas.

Tai pirmas kartas (be abejonės, tik pradžia), kai psichopatologinio mechanizmo pagrindai aiškinami atliekant neurovizualizacijos tyrimą. Kai depresyvūs asmenys mums tvirtina, kad tai „stipriau už juos“, kad negali susivaldyti taip nereagavę, galim tikėti, nes šie mechanizmai tikrai nepavaldūs jų valiai. Jie tegali stengtis juos pataisyti, bet negali sukliudyti jiems rastis.

Laimė, jei koks nors reiškinys turi biologinį pagrindą, dar nereiškia, kad psichikos jėga negalima jo pakeisti. Tai antras svarbus tokio pobūdžio tyrimų atradimas. Kita mokslininkų komanda, kanadiečiai, įrodė, kad cerebriniai depresyvių asmenų sutrikimai sumažėdavo per

psichoterapinį gydymą[16]: stebimi „funkciniais" vadinami sutrikimai pasirodė nesantys smegenų pažeidimai. Taigi, depresijos atveju polinkis pritaikyti sau neigiamą informaciją „pataisomas". Nėra jokios priežasties manyti, kad jis nepataisomas tada, kai sutrinka žmogaus savivertė.

Ugdyti savivertę pasinaudojant emocijomis

Šiandien aiškiai įrodyta, kad įmanoma ir naudinga darbuotis siekiant pagerinti savo vidinę būseną – nuotaikų ir minčių derinį.[17] Aišku, jei leisite savyje per ilgai ar per dažnai vyrauti neigiamiems jausmams (liūdesiui, pykčiui, nerimui...), nepraeis be pasekmių. Tai neliks be pasekmių ir savivertei. Beje, **ypač daug dėmesio reikėtų skirti savo nuotaikai** (angliškai šį pavadinimą atitinka žodis *mood*) – **tiek pat, o gal net daugiau negu stiprioms emocijoms:** ji daug nepastebimesnė negu emocijos, dažnai ir daug kenksmingesnė, nes klastingesnė, tad jos daromą poveikį sunkiau nustatyti, vadinasi, sunkiau jam pasipriešinti. Dažnai nuotaikos gali paveikti visus mūsų elgesio aspektus ir pasaulėžiūrą labiau negu emocijos.

Ne tokia išskirtinė, kasdieniškesnė ir labiau lėtinio pobūdžio mūsų **vidinė būsena – tai yra nuotaika – veikia pagal savotišką „antpilo" principą[18]:** ji nelabai galinga, bet, jei leisim ilgai smelktis į savo psichiką, bus paveiki. Viena įdomi pacientė, kuriai paaiškinau, kaip nuotaika veikia, kartą pasakė: „Daktare, aš supratau jūsų teoriją. Manyje viskas vyksta taip: vidinė būsena – kaip žolelių arbata arba antpilas. Nieko ypatingo, bet jei paliksi ilgam mirkti žoleles, sodrėja. Mano smegenys dažnai mirksta splino antpile, nekreipiu dėmesio, leidžiu jam įsismelkti, kol pasijuntu blogai. Panašiai būna ir tom dienom, kai mirkstu susierzinimo antpile... Kartais išeina kaip su tikra žolelių arbata, pavyzdžiui, liepžiedžių ir mėtų, pasigamina mišinys: pyktis su nerimu arba splinas su graužatim. Bet dabar perpratau: nebepalieku savo smegenėlių ilgai mirkti tokiame skystyje..."

Taigi darbas reguliuojant savo nuotaiką tampa svarbia sritim savivertės ir depresijos atkryčio psichoterapijoje. Nes šie gebėjimai gali „auginti raumenyną" ir didėti pamažu, nuolat treniruojantis.[19] Tai gera naujiena, ar ne? Štai keli patarimai, padėsiantys pamažu įgyti šių gebėjimų:

- **Nuolatinis savo emocinių svyravimų (nežymių ir stiprių) stebėjimas:** tai vadinama „emocine chronometrija". Reikia reguliariai įvertinti savo nuotaiką – apibūdinti ją užrašų knygelėje, nustatyti, kaip ji susijusi tam tikromis mintimis ir gyvenimo įvykiais.[20] Kai man užeina splinas, kokias mintis, kokį elgesį jis manyje skatina? Kaip pavyksta (arba ne) jiems priešintis? Kokie įvykiai sukėlė šią nuotaiką? Ar mano reakcija proporcinga tam, kas įvyko, ar akivaizdžiai perdėta? Jei taip, tuomet tikriausiai tapau savo emocinio termostato išsiderinimo auka: bus naudinga atlikti nuolatinius pratimus, kad galėčiau tinkamai jį nustatyti.[21]
- **Darbas prie minčių turinio, vadinamasis „kognityvinis darbas".**[22] Apskritai reikia nustoti painioti savo mintis su tikrove. Jau aptarėme tai anksčiau.
- **Nuolatinė meditavimo praktika,** nesvarbu kokia: budri sąmonė, za zen meditacija ir pan. Ji labai padeda iš anksto nustatyti mažiausius nuotaikos svyravimus ir žvelgti į juos iš tolo.
- **Valingos pastangos sukelti ar priimti visas galimas teigiamas ir nuoširdžias emocijas**[23] – pastanga, skatinanti emocinę pusiausvyrą, kai praktikuojama tinkamai, tai yra nekopijuojama ir nesilaikoma stereotipų.

Kartais psichoterapeutų pagalba būtina, kad tokio pobūdžio darbas su savimi klostytųsi sėkmingai, ypač jei turite jau atsiskleidusį polinkį į depresiją. Tinkama terapija ta, kuri padės jums susitelkti prie konkretaus emocijų, minčių ir jas sukeliančių situacijų jungties taško. Tačiau vėliau reikės nebepamiršti reguliuoti savo „timostatą" – slaptų emocinių būsenų termostatą (gr. *thymos* – nuotaika). Mūsų brangus Jules'is Renard'as pastebėjo: „Žinoma, būna gerų ir blogų akimirkų, bet mūsų nuotaika kinta greičiau negu laimė."

Baruchas Spinoza

Kolegos dažnai mane pašiepia, kai per mokslinius pasitarimus kalbu apie laimę arba teigiamas emocijas. Mūsų, psichiatrų, *psychē* – sielos – gydytojų, amatas skatina kilnesne, labiau pagrįsta ir, svarbiausia – skubesne laikyti užduotį palengvinti kančias. O antraeile, anekdotine, net nederama („tai ne mūsų darbas") užduotim laikyti pagalbą pacientams žingsnis po žingsnio susikurti laimę. Prisipažįstu, kartais kolegų ir draugų pašaipėlės mane erzina (nekalbu apie kolegų ir priešų sakomas bjaurastis, nes niekad netenka jų išgirsti nei stoti akistaton – jų nesako man girdint). Priimu jas, šypsausi, bet vis dėlto...

Tuomet ieškau sąjungininkų. Vienas garbingiausių – Baruchas Spinoza (1632–1677), nuostabus filosofas, džiaugsmo dainius. Paklausykit, ką jam skirtoje knygoje rašo Gilles'is Deleuze'as: „Spinoza ne iš tų, kurie mano, kad liūdna pasija turi kažką gero [...]. **Vien džiaugsmas vertingas, vien džiaugsmas išlieka,** priartina mus prie veiksmo, prie veiksmo palaimos. Liūdna pasija visada yra bejėgystė [...]. Kaip pasiekti džiugių pasijų viršūnę ir pereiti į laisvus ir aktyvius jausmus?"[24]

Spinoza visiškai nebuvo nei naivus, nei svajotojas. Kaip tik todėl aukštino džiaugsmą, o ne liūdesį. Atsitiktinumas ar likimo ženklas, kad jo vardas Baruchas.

Tai reiškia *palaimingas*...

AŠTUONIOLIKTAS SKYRIUS

Būti sau geriausiu draugu

Draugystė, kurią kiekvienas sau privalom.

MICHEL DE MONTAIGNE

Garsioje savo novelėje „Vakaras su ponu Testu“ Paulis Valéry parašė vieną garsiausių prancūzų literatūroje sentencijų apie santykį su savimi: „Retai išleisdavau save iš akių: nekenčiau savęs, dievinau save, – paskui mes kartu pasenom.“ Kaip po neišvengiamų nemeilės ir meilės sau svyravimų išmokti taikiai sugyventi su savimi?

Ar reikia stengtis savimi žavėtis? Autofilijos pavojai...

Dažnai savivertės sutrikimų kamuojami žmonės daro klaidą – mano, kad yra gerbtini tik tada, kai verti susižavėjimo. Tuomet strategijos gali būti įvairios, nelygu savivertė. Turintieji aukštą trapią savivertę siekia kitų susižavėjimo, todėl stengiasi save iškelti ir atsidurti priešakyje, patys save įtikinti, kad yra pasigėrėtini. Tie, kurių savivertė žema, pasitenkina svajonėmis – fantazuoja apie sėkmę ir šlovę, bet, deja, nededa jokių pastangų ir vengia rizikos, todėl lieka nuo jų atitolę. Toks veiklus arba svajojamas žavėjimosi siekis yra tikra savivertės aklavietė – įsitikinom, kad daro ją trapią, nes paver-

čia priklausoma nuo sąlygų, ypač nuo išorinių, ir mažai pavaldžių situacijų.

Tad siekim save gerbti, o ne žavėtis savimi. Skirtumą tarp pagarbos ir žavėjimosi puikiai apibūdino André Comte-Sponville'is[1]: žavimasi tuo, kas mus pranoksta, gerbiamas tas, kas šiek tiek geresnis už mus, tai „savotiška pozityvi lygybė". Puikus pagrindas kiekvienam nusistatyti kasdienius tikslus ir pradėti jų siekti: kad gerbtume save, darykim truputėlį geriau, negu būtume darę spontaniškai. Beprasmiška siekti šlovingos veiklos ar spindinčios sėkmės. Būtų per sunku, be to, per gera dingstis iš anksto atsisakyti veikti.

Atsargus požiūris į troškimą būti pasigėrėtinam buvo nuolat aprašomas, pavyzdžiui, paskaitykite, ką „Išpažintyje" rašė Jeanas-Jacques'as Rousseau: „Jis leido man pajusti, kad nepalyginti geriau visada sulaukti žmonių pagarbos, negu kartais – susižavėjimo." Arba La Rochefoucauld: „Mūsų nuopelnai sužadina sąžiningų žmonių, o žvaigždė – publikos pagarbą."

Ar reikia save mylėti?

Kalbėdami apie savivertę dauguma autorių (prisipažinsiu, ir aš) dažnai pabrėžia, kad norint save gerbti būtina save mylėti. Gal pedagoginiu požiūriu tai ir prasta mintis. Be to, kad įsimylėjimo jausmas sunkiai suvaldomas, dar galima pastebėti, kad meilė grįsta nedalomu lydiniu iš fizinio potraukio, poreikio susilieti ir suartėti, išskirtinumo lūkesčio, kurie atrodo nesuderinami su taikiu santykiu su savo *ego*, kokio tikimės iš geros savivertės. Tada jau priartėjam prie narcisizmo, perdėtos meilės sau. Ar veikiau tiesiog – prie meilės. Iš kur tas noras *mylėti save*? Ar nėra kitokių įmanomų emocinių santykių su savimi?

Iš tiesų, kai stebim, kaip gyvena gerai save vertinantys žmonės, atrodo, kad jų santykis su intymiuoju „aš" veikiau draugiško pobūdžio. Taigi, gera savivertė artimesnė draugystei negu meilei: vien draugystė geba sieti **reiklumą** (neleisti draugams elgtis bet kaip) su gerano-

riškumu (ne teisti, o norėti padėti), **buvimu šalia** (būti dėmesingam ir prieinamam) ir **pakantumu** (priimti draugų ydas ir trūkumus). Arba reikėtų, kad meilė sau iš esmės būtų tokia pat kaip tėvų meilė vaikams – besąlygiška ir neišsenkamai geranoriška. Šiandien kai kurios terapijos šakos tyrinėja šią autotėvystės kryptį, pirmieji rezultatai teikia vilčių.[2]

Tiesiog būti sau draugu

Pagarba ir prisirišimas – ar ne tai apibūdina draugystę? Draugas ar draugė yra kaip tik tas žmogus, kuriam puoselėjam šiuos du jausmus. Gali būti, kad draugystės ryšys yra puikus santykio su savimi modelis.

Štai ką siūlo **klasikinis kognityvinės psichoterapijos pratimas, vadinamas „geriausiu draugu"**: psichoterapeutas prašo paciento užsirašyti neigiamas mintis, kylančias atsidūrus sunkioje situacijoje. Pavyzdžiui: „Kai man nepavyko atlikti užduoties, pagalvojau: tu tikrai niekam tikęs, mesk viską, tau niekada nepavyks." Tada paklausia, ar būtų taip sakęs geriausiam draugui, patekusiam į panašią padėtį. Žinoma, ne, – atsako pacientas, nes puikiai suvokia, kad toks kalbėjimas būtų nepagrįstas, neteisingas, negelbstintis... Tada psichoterapeutas prašo paciento kalbėti taip, tarsi ketintų žodžius skirti draugui, – ką sakytumėt, jei vienas iš draugų susidurtų su tokia pačia problema? Tada kalbėjimas pakinta: faktai lieka tie patys, bet tonas pasidaro švelnesnis ir palaikantis. Netgi teisingesnis: „Gerai, tau sunku, nepavyko. Tokių dalykų nutinka visiems. Pamažu pradėsi iš naujo, tau turėtų pavykti. O jei ne, jei reikės per daug pastangų – mesi."

Žingsnis po žingsnio skatinam pacientą panašiai mintyse kalbėtis su savimi. Kad refleksas įsišaknytų, žaidžiam vaidmenų žaidimus. Psichoterapeutas (remdamasis užrašais) vaidina per griežtai save kritikuojantį pacientą, o tikrasis pacientas turi vaidinti pagalbos žodžius sakantį draugą – nuraminti pašnekovą, kuris yra ne kas kitas, o jis pats, bet nemeluoti... Pamažu drąsinam pacientą vartoti tinkamus sakinius:

ne šlovinti save („Visai ne, tu genialus, tai kiti – kvailiai“ arba „Ši problema visai beprasmė“), ne neigti problemą („Viskas gerai, o į tai – nusispjaut“), bet imtis jos ramiai („Iš tiesų, iškilo rūpestis“), neapibendrinti („Ar viskas taip blogai ir taip nepakeičiama, kaip tave verčia manyti nusivylimas?“), pabrėžti išeitis („Tau ne pirmam iškilo toks rūpestis, turi būti priemonių su juo susidoroti“).

Mokytis draugauti su savimi

Kai kuriems žmonėms visai lengvai pavyksta nustatyti draugišką santykį su savimi. Jie savim rūpinasi, o nusivylę nepuola savęs barti. Beje, jie ir „nenusivilia savim“, tik ramiai konstatuoja nesėkmes ir daro išvadas. Sau jie jaučia meilę be aistros. Jei toks santykis mums nebuvo įskiepytas auklėjimo, jo būtina mokytis. Galima pratintis pereiti nuo reiklaus, opaus ir sąlyginio („mylėsiu, jeigu...“) santykio su savim prie daug ramesnio. Tam reikia laiko, kaip ir viskam, ko mokomės, kad pagerintume savivertę. Bet tik jeigu einam gera kryptimi...

DEVYNIOLIKTAS SKYRIUS

„Sėdėjau tarp dviejų žvaigždžių"

Ta pacientė man patinka.

Ji kreipėsi į mane dėl ūmių panikos priepuolių, buvo itin klaustrofobiška ir agorafobiška. Mes sėkmingai darbavomės ištisus metus ir ji atsikratė priepuolių. Retsykiais baimė dar užeina, bet ji moka ją išlaikyti atokiai. Kadangi pajutom vienas kitam simpatiją, ji papasakojo apie kitas, ne tokias ūmias, bet taip pat gadinančias jai gyvenimą problemas, kylančias dėl savivertės. Ji nuo vaikystės jaučiasi nepakankamai gera, kad nusipelnytų kitų meilę. Tėvai, regis, jos brolius mylėjo labiau, nes žavėjosi jais; ją irgi mylėjo, bet nė kiek ja nesižavėjo. Visą gyvenimą ji patirdavo keistokų socialinių baimių, pavyzdžiui, paauglystėje bijojo suerzinti kitus savo nemaloniu kvapu arba bjauria išvaizda. Savaime suprantama, nebuvo jokio blogo kvapo, jokio bjaurumo. Šiandien ji tą gerai žino, tikriausiai žinojo ir tuomet, bet būgštavimai jau buvo įsigalėję, buvo apėmusi „baimė, kad kiti negalės pakęsti mano kvapo, išvaizdos", – pasakoja šypsodamasi. Kurį laiką kalbėjomės apie jos savivertės sutrikimus ir darbavomės mėgindami juos įveikti. Jie nėra labai sunkūs, kaip kartais pasitaiko, bet vis tiek kliudo. Norėčiau, kad jai pavyktų juos sušvelninti, nes jie gali paskatinti fobijų atsinaujinimą. Su šia paciente mano darbas

lengvas – beveik savaime ji daro pažangą remdamasi duodamais patarimais.

Štai ji ateina ir turi ką papasakoti: „Vakar vakare galvojau apie jus – spėkit, kas man nutiko! Atsidūriau situacijoje, kur teko pritaikyti visus tuos dalykus, apie kuriuos pastaruoju metu kalbėjom. Vakarieniavau sėdėdama tarp X (žymaus rašytojo) ir Y (TV laidų vedėjo). Įsivaizduojat?“

Gana gerai įsivaizduoju. Mano pacientė tokia kompleksuota ir taip nejaukiai pasijunta, kai pašnekovai atrodo už ją protingesni, kad galėjęs būti smagus ir įdomus vakaras tikriausiai virto išbandymu. Ji dirba administravimo srityje, o jos vyras, vienos Rytų Prancūzijos įmonės vadovas, yra ekstravertiškas, aktyviai dalyvaujantis vietos kultūriniame ir bendruomenės gyvenime žmogus. Todėl ji dažnai privalo lankytis kokteilių vakarėliuose, iškilmėse, vernisažuose ir kituose visuomeniniuose renginiuose, be kurių mielai apsieitų. Ypač be tokios vakarienės kaip aną vakarą, kuri buvo surengta kultūros festivalio proga.

„Kai priėjom prie stalų, pamačiau, kad vietos iš anksto paskirstytos, o svarbiausia – sėdėsiu tarp dviejų aukštų svečių. Išsyk pasijutau blogai: apie ką gi su jais kalbėsiu per visą vakarienę? Labai nerimavau ir pykau ant savęs, kad priėmiau kvietimą. Žinau aš tokias vakarienes, per jas tik skaičiuoju patiekalus ir galvoju: jau liko tik desertas, tik kava... Bet prisiminiau mūsų pratimus ir ėmiau stengtis. Susitelkiau į tai, ką mes kartu aptarėm: nesukaupti dėmesio į savo sutrikimą; užduoti klausimus necenzūruojant savęs ir nedvejojant, ar jie ganėtinai protingi ir originalūs; iš tikrųjų klausytis atsakymų, o ne kamuotis svarstant, ar atsakymas rodo, kad buvau gerai paklaususi... Kaip man sunku elgtis paprastai!

Vakar įvyko gera staigmena: pasirodė, kad X (rašytojas) – žavingas, žmogiškas, jis su malonumu atsakinėjo į klausimus ir daug ko manęs klausinėjo apie darbą, mūsų kraštą ir pan. Po kurio laiko pajutau palengvėjimą, saugumą, nebemačiau jame nei cenzoriaus,

nei teisėjo, vien tik simpatišką žmogų. Džiaugiausi būdama ten. Y (TV laidų vedėjas) buvo, kaip aš vadinu, „mandagiai nemalonus“ – susikaustęs, pasipūtęs, atsainus, man leido aiškiai pajusti atstumą tarp jo, Paryžiaus žvaigždės, ir manęs, provincijos valdininkės: atodūsiai, pakeltas antakis, šnairas žvilgsnis, tikrinantis, ar kiti jį mato, ir rodantis, kaip jam nuobodu... Tada pajutau, kad į mano mažytį, trapų *ego* ima kėsintis nerimo bangos! Ėmė busti visos senos automatinės mintys: „Kvaiša, neįdomi, nevisavertė ir visa kita...“ Juolab kad Y vis dažniau ėmė atsukti nugarą – man atrodė, kad akivaizdžiai, – ir kalbinti savo kaimynę, kuri turėjo bent tą privalumą, kad buvo už mane jaunesnė, gal ir įdomesnė. Tada nutiko blogiausia – niekas su manimi nebesikalbėjo. Mano rašytojas įsitraukęs į pokalbį su žmogum iš kairės, o laidų vedėjas žvelgė į mane iš aukšto. Buvau viena tarp dviejų vakaro žvaigždžių, akistatoje su lėkšte ir nejaukumu. Ir, suprantama, įspūdžiu, kad mane – veikiau tą sceną – stebi visa salė ir galvoja: „Ji tokia nevėkšla, tokia kvaila, kad jie pasibaisėjo ja.“ Atrodė, kad žmonės už stalų toje milžiniškoje salėje tai ir temato... O tada sureagavau kitaip negu paprastai. Įkvėpiau ir pasakiau sau: „Nesigramzdink, kaip darai visada. Nebloginк savo padėties. Plauk, iškilk į paviršių, nesiskandink, nenerk atgal į savo neurozę.“

Išsitiesiau, apsidairiau aplink, kovodama su baime susidurti su žvilgsniais. Nuo gretimų stalų linktelėjo vienas kitas draugas, aš jiems nusišypsojau. Ir pagalvojau: juk visai normalu, kad abi žvaigždės kalbasi su kitomis stalo kaimynėmis. Kadangi tie stalai per platūs, kad visuotiniam šurmuly galėtum girdėti kaimynus priešais, normalu, kad likau viena kaip kokia nevėkšla. Be to, turiu teisę būti neįdomi. Turiu teisę būti netobula. O tie du ponai gali manyti, ką tinkami, taip pat ir visa salė, man nusispjaut... Iš tiesų man nebuvo į tai nusispjaut. Ne visai. Bet vyko kažkas naujo: pirmą kartą pasakymas „man į tai nusispjaut“ pasirodė beveik teisingas, jutau, kad beveik įmanoma, kad jau nedaug trūksta, ir jis taps viena iš mano emocijų, ne vien pakartojimu mintyse. Tada susitelkiau į paprastą tikslą – gerai jaustis šią akimirką, minutę po minutės, patogiai įsitaisyti,

giliai kvėpuoti, skonėtis kiekvienu geriamo vyno gurkšniu, kiekvienu kąsniu...

Tada į mane atsisuko rašytojas ir labai maloniai pasakė: „Atleiskit, aš tikras storžievis, kaip galima tokią žavingą jauną moterį palikti vieną?“ Ir vėl ėmė su manim kalbėtis. Aš jam atsakinėjau visiškai atsipalaidavusi. Per tą trumpą penkių minučių pertraukėlę pailsėjau. Užuot naikinusi save arba grimzdusi gilyn dėl to *apleistumo*, dėl visų matyto *atsižadėjimo*, paskui dėl negebėjimo tęsti pokalbį – kaip būtų atsitikę seniau – tiesiog džiaugiausi, kad galiu vėl plepėti. Lyg su senu labai protingu ir išsilavinusiu draugu, kurio protas ir išsilavinimas ne slegia mane, o priešingai – džiugina. Nenusiskandinau savo nejaukume, likau situacijoje. Jūs neįsivaizduojat, kaip malonu buvo matyti, kad elgiuosi štai taip, *normaliai*.

Galų gale tiedu svečiai įkūnijo dvi mano problemos puses, dvi mano asmenybės dalis. Viena vertus, malonumas – ir gebėjimas – būti savimi, spontaniškai, patenkintai, protingai ir įdomiai, nes jaučiausi priimta, vadinasi, saugi. Kita vertus, nerimas, kai jaučiu, kad mane teisia, kad įstrigsiu sukaustyta tos nerimastingos, paralyžiuojančios, klampios, galų gale iš tiesų neįdomios savo dalies. Ne todėl, kad *esu* neįdomi, o todėl, kad baimė tokiai būti tokia ir *paverčia*.

– Visa tai nuostabiai gerai, sveikinu! O kaip vakaras baigėsi?

– Labai paprastai. Vakarienės pabaiga buvo maloni, šiltai atsisveikinau su savo rašytoju. Jis vis kartojo, kad mano dėka puikiai praleido vakarą, kad aš žavinga ir panašiai.

– Ir ką jūs jautėt?

– Na, kadaise nebūčiau patikėjusi nė vienu žodžiu. Būčiau galvojusi: paprasčiausias mandagumas, jis tikriausiai kaskart taip sako, net kai labai nuobodžiauja.

– O vakar?

– Vakar elgiausi paprastai. Užuot sukusi galvą dėl daugybės sudėtingų dalykų, pavyzdžiui, ką jis iš tikrųjų mano, kai sako man malonius žodžius ir pan., iškėliau sau du klausimus: pirma, ar aš gerai

praleidau vakarą? – taip!, antra, ar jis gerai praleido vakarą? – turbūt, nes bent jau taip sako ir parodo! O jei tik sako, bet galvoja kitaip, tai jo problema. Tikrai jau ne mano, ar ne?

– Taip! Kaip tik taip ir yra.

Atsidūstu iš palengvėjimo. Tiesiog dievinu akimirkas, kai pacientai patys save gydo...

TREČIA DALIS

Gyventi su kitais

Socialus gyvūnas.
Ir socialinės baimės.
Tūkstantis ir viena baimė: būti pamirštiems, atstumtiems, išjuoktiems, nemylimiems... Kartais šios baimės padaro mus pernelyg jautrius tam, ko bijom, todėl imam visur įžvelgti atstūmimo ir nemeilės pavojų. Tada pripažinimo lūkestis virsta pažeidžiamumu, paskui kančia, kurią sužadinti gali ir menkas niekas.
Didysis savivertę žeidžiantis nerimas, didysis apsėdimas – tai atstūmimas, visos jo apraiškos: abejingumas, šaltumas, piktumas, agresija, panieka, nepaisymas... Kad to išvengtume, esam pasiruošę viskam: kautis, paklusti, dėti neišmatuojamas pastangas. Viskam, kas apsaugos nuo neegzistavimo kitų akyse ar širdyje.
Kad išsivaduotume iš šios didelės baimės kraštutinumų, turim išmokti kitų būdų puoselėti ryšius – visiškai laisvai šviesiu protu puoselėti pasitikėjimą, žavėjimąsi, dėkingumą, draugiškumą, dalijimąsi... Trumpai tariant, tūkstantį ir vieną meilės pavidalą. Čia nėra nieko nepaprasta – savivertė visada renkasi meilę.

DVIDEŠIMTAS SKYRIUS

Nepakeliamas socialinio atstūmimo skausmas

Vargas vienišam žmogui!

KOHELETO KNYGA, 4, 10

Jūs sutikote dalyvauti psichologiniame eksperimente universiteto laboratorijoje. Jus priėmęs mokslininkas duoda atlikti asmenybės testą, paskui pateikia išvadą: „Labai gaila, bet jūsų psichologinis profilis toks kaip tų, kurie baigia gyvenimą vieniši, nes nesugeba ilgai išlaikyti visaverčių santykių." Taukšt! Paskui jus siunčia į kitą kambarį, sakydamas, kad duos atlikti kitą testą. Tame kambaryje stovi dvi kėdės. Viena priešais veidrodį, kita prieš pliką sieną. Ant kurios atsisėsite? Jei ką tik išgirdot tokią niūrią pranašystę, veikiau pasirinksite sėdėti nugara į veidrodį (90 proc. žmonių). Jei yra priešingai ir jums pasisekė patekti į kitą atsitiktiniu būdu surinktą grupę, kuriai numatytas laimingas gyvenimas, kupinas meilės ir ilgalaikių santykių, rinksitės kėdę be atodairos.[1] Taigi, matydamas savo ateitį rožinę, sau nepataikaujate, o niūrios ir vienišos ateities nuojauta skatina nebežiūrėti į savo atvaizdą ir jo nebepakęsti.

„Nebegalėjau žiūrėti į save veidrodyje“

Dažnai girdžiu pacientus pasakojant, kad jie iš namų išnešė visus veidrodžius, nepakenčia savo atvaizdo, pasitraukia į šalį, kai kas nors išsiima fotoaparatą ar filmavimo kamerą. Beveik visada tai būna savivertės sutrikimų kamuojami, nuolatinį nemeilės jausmą patiriantys žmonės. Žmonės, kurie iš tiesų turi nuolatinio socialinio atstūmimo patirtį.

Jausmas, kad esu atstumtas, skatina vengti savo atvaizdo, nes verčia susidurti su kažkuo nejaukiu, skausmingu, o tas kažkas – tai aš... „Jei kiti manęs nepriima, kaip galiu priimti save?“ Tarsi būtume kalti dėl atstūmimo, šlykštėtumės savimi ar būtume sau atgrasūs. Kaip tyčia, kai esam atstūmimo aukos, kai turėtume save guosti, atitolstam nuo savęs, save apleidžiam.

Atstūmimo skausmas

Visi žinom, kaip skausminga patirti socialinį atstūmimą. Dauguma esam išgyvenę tik „mažesnes“ jo apraiškas: meilės ryšio nutraukimą, išstūmimą iš grupės ar gaujos, kartais – atskirtį įmonės kolektyve. Kai kurie yra išgyvenę traumuojantį atstūmimą, pavyzdžiui, viešą pažeminimą. Kiti – slaptus, bet dažnus pažeminimus, pavyzdžiui, įvairias rasizmo apraiškas.

„Kasdien sėdu į traukinį savo prašmatniam rajone. Kasdien dėviu kostiumą, ryšiu kaklaraištį ir skaitau prašmatnų laikraštį. Ir kasdien būnu paskutinis, šalia kurio atsisėda kitas. Ypač moterys. Tik tada, kai kitur visai nebelieka vietos, žmogus prisėda šalia manęs. Kartą išlipau paskui vieną tų moterų, mačiau, pastebėjusi mane už nugaros, ji stipriau įsitvėrė savo rankinės. Tapau perdėtai jautrus tokioms smulkmenoms, dabar kaskart, kai prieš mane bėga baltoji moteris, tikriausiai vėluodama, pirma mintis, kuri šauna į galvą, – ji manęs bijo. Tai prasideda savaime...“[2] Šis 2002 metais užrašytas juodaodžio amerikiečio

pasakojimas liudija, kokį varginantį sujautrėjimą kelia kasdieniai nežymūs socialiniai atstūmimai. Deja, galima spėti, kad toks reiškinys tebėra aktualus ir tebeveikia Europoje... Rasizmas – tai ne tik išgirstas pasakymas „prakeiktas juodis" ar „prakeiktas arabas", ar „prakeiktas žydas", ar „prakeiktas siauraakis", ar „prakeiktas baltasis". Tai dar ir visas subtilių, nereikšmingų ar kitiems nepastebimų įvykių kontekstas, kuris galų gale sukelia per didelį jautrumą atstūmimui, o jo poveikis žalingas: vos žmogus atsiduria situacijoje, kur gresia tokie atstūmimai, tampa „paranoiku", visąlaik saugosi, stebi, vertina ir perdeda. Kartais ne be priežasties, rasizmas iš tiesų yra: įvairių formų, nevienodo intensyvumo, jis reiškiasi skirtingu sąmonės lygmeniu. O kartais dėl jo klystama – per dažnai naudojamas „detektorius" tampa pernelyg jautrus.

Rasizmo pavyzdys itin iškalbingas, nes parodo, kad nepalyginti skausmingiau – ir labiau papiktina – būti atstumtam dėl to, kas *esi*, o ne dėl to ką *padarei*. Galima priimti, kad kiti nenori su mumis kalbėti, *nes* apie kokį nors žmogų pasakėm ką bloga, negrąžinom pinigų ir pan. Bet jausti, kad mūsų šalinasi dėl to, kad priklausom kitai rasei, tautybei, religijai, socialinei grupei... ši nuoskauda daug labiau griaunanti.

Būti atstumtam kasdienybėje

Per laboratorijoje rengiamus socialinio atstūmimo eksperimentus labiausiai pritrenkia faktas, kaip stipriai veikia atstūmimas ir kokias skausmingas sukelia pasekmes, nors dalyviai žino, kad išgyvena dirbtines ir laikinas situacijas ir kad tų žmonių daugiau niekada nebepamatys. **Tarsi instinktas praneštų, kad mums nėra nieko pavojingiau, negu būti panašių į save atstumtiems.** Net nepažįstamų ar nematomų asmenų parodytas abejingumas arba visai nesvarbios situacijos, pavyzdžiui, būti ignoruojamam susirašinėjant internetu, gali sukelti ryškių savivertės sutrikimų.[3]

Kasdienybėje atstūmimo pojūtį gali sužadinti tokios situacijos kaip negauti atsakymo į laišką, elektroninį laišką ar telefono skambutį, todėl savivertės sutrikimų turintys žmonės nemėgsta atsakiklių (verčiau nepalikti žinutės, negu rizikuoti negauti atsakymo, nes tai plačiai atvertų kelią fantazijoms apie atstūmimą). Yra ir tokių, kurie net nedrįsta skambinti, bijodami *sutrukdyti* ar *paskambinti ne laiku*, bet labai apsidžiaugia, kai kiti jiems paskambina (tada bent būna tikri, kad pašnekovas tikrai nori su jais kalbėti). Kiti savivertei pavojingų ir atstūmimo fantazijoms kurti palankių situacijų pavyzdžiai: išgirsti neigiamą atsakymą ir manyti, kad kiti į tą patį prašymą gavo teigiamą atsakymą; nebūti pakviestam į vakarėlį, į kurį galėjai tikėtis būti pakviestas; nebūti paminėtam tarp kitų sąraše, kuris yra daugiau ar mažiau giriamasis (dalyvavusiųjų projekte ir pan.); kai mums prieštarauja arba mus kritikuoja...

Suprantama, visa tai priimti dar sunkiau, jei yra žiūrovų, nes tuomet jaučiamės visų atstumti, o tai jau nuoskaudos dėl socialinės atskirties viršūnė. Todėl pašaipos, rodančios, kad visa grupė atstumia ir izoliuoja pažeidžiamą asmenį, tokios pavojingos. Jos dažnos vaikystėje ir paauglystėje, todėl tėvai turėtų atkreipti dėmesį, jei vaikai tapo pašaipų aukomis. Tada reikia įsikišti ir sušvelninti atstūmimo (jis sparčiai gali virsti persekiojimu) padarinius, padėti vaikui remtis kitais, draugiškais, žmonėmis. **Kai vieną atstumia visa grupė, girdint pašaipas jam kyla siaubingas atskirumo jausmas, neišnykstantis ir vėliau, kai lieka vienas:** pažeminimo skausmas, pasikartojantys nuolatinio ir siaubingo atstūmimo apmąstymai, kaip rodo mano, psichiatro, patirtis, didina savižudybės riziką. Kitas taip pat bloginantis padėtį veiksnys – patirti, kad mus atstumia artimieji arba iki tol laikyti tvirtais ramsčiais žmonės. Tokiomis aplinkybėmis atstūmimas kelia dukart stipresnį išdavystės ir apleistumo jausmą, kuris sukrečia žmogų ir naikina norą gyventi. Liudijimų apie tokį skausmą išlikę dar iš tų laikų, kai žmogus tik pradėjo aprašinėti savo vargus... Pavyzdžiui, ištrauka iš Biblijos (Ps 31, 12-13): „Esu pajuoka visiems savo priešams, / keliu klaiką net kaimynams / ir baimę savo pažįstamiems, – / nuo manęs

bėga, kas kelyje mane pamato. / Esu visų užmirštas, tarsi būčiau miręs, – / tapau lyg sukultas indas."

Su atstūmimu susiję sutrikimai

Jei viskas eitų geryn šiame geriausiame iš pasaulių, tapę atstūmimo objektu turėtume stengtis suprasti kodėl ir taisyti tai, ką įmanoma pataisyti. Deja, atstūmimas dažnai skatina elgesį, kenkiantį žmogaus interesams[4], o toks elgesys tik padidina pavojų būti vėl atstumtam. Štai į ką esam linkę ir nuo ko reikia iš anksto pasisaugoti:

- Elgtis agresyviai su kitais.[5] Dažnai agresyvų elgesį ir laikyseną skatina atstūmimas arba atstūmimo baimė. „Tomis valandėlėmis, kai pasijuntu nesaugiai, kai bijau nepateisinti lūkesčių, dažnai užbėgdama įvykiams už akių imu elgtis nemaloniai – man geriau būti neužkalbintai negu atstumtai."
- Atsiskirti. Pagunda nugrimzti į save tik didina problemą, nes žmogus lieka vienas su savo emocijomis ir mintimis. Atstūmimo atveju pačiam eiti bendrauti su kitais yra prioritetinė strategija, net jeigu nėra ko tikėtis, kad mus tinkamai supras, net jei visiškai nepaguos, jei palaikymas mus nuvils, nes visų blogiausia būtų likti vienam... Kartais tai labai sunku paaiškinti atstūmimui pernelyg jautriems pacientams: eiti prie kitų ne tam, kad pasijustum geriau ar paguostas, bet atlikti tai kaip išgyventi padedantį veiksmą, kuris nebūtinai išsyk pagerins savijautą (nors kartais taip būna), bet yra nepamainomas. Tai lyg greitai dezinfekuoti žaizdą: ir toliau skauda, bet sumažėja užkrėtimo pavojus. Infekcija po atstūmimo – paranoja, savibauda, kartėlis, mizantropija, visos mūsų kančią didinančios ir gebėjimą vėliau *susisieti* su kitais mažinančios reakcijos.
- Gadinti santykius su artimais žmonėmis. Nors kaip tik jie galėtų suteikti paguodą ir palaikymą, pernelyg didelis jautrumas atstūmimui dažnai įsiskverbia, pavyzdžiui, į sutuoktinių santykius ir

didina nepasitenkinimo sutuoktiniu pavojų.[6] Nepasitenkinimas ir neapykanta sau gali būti perkelti šeimai, draugams.

- Kai kuriems asmenims – pažeidžiamiausiems arba labiausiai nuvargintiems atstūmimo – visada ateina akimirka, kai išryškėja polinkis kelti sau skausmą. Žmogus pajunta miglotą norą save žaloti, naikinti. Šiai savidestrukcijos plėtotei būdingas ūmus toksinių medžiagų, pavyzdžiui, alkoholio, vartojimas, ypač paplitęs tarp moterų: pastebima, kad atstumtos jos suvartoja daug alkoholio, net iki girtumo, o paskui iki komos. Bulimijos priepuolius taip pat dažnai paskatina išgyventas socialinis atstūmimas, net menkiausias (nerasti laiškų pašto dėžutėje, žinutės telefono atsakiklyje, elektroninio laiško kompiuteryje: „Visi mane pamiršo, aš viena..."), net menamas ir visai nepagrįstas. Tuomet žmogų pagauna vidinės sumaišties gūsis ir stumia sau kenkti griebiantis maisto.
- Keista, jei priversime žmogų bent pagalvoti apie atstūmimo grėsmę, tai sukaustys jo protą. Paskui jam prasčiau seksis spręsti uždavinius ir atlikti IQ testus.[7] Atrodo, kad šio reiškinio žalą patiriame ne tik dėl emocinio atstūmimo poveikio: mūsų gebėjimai sumenksta ne vien todėl, kad esam liūdni ar sunerimę, ne vien todėl, kad vis iš naujo gromuliuojam savo nelaimę. Atrodo, atstūmimo situacijos sukelia nesąmoningą „smūgio bangą", kuri savotiškai sutelkia ir sustingdo mūsų psichinę energiją. Taigi atstūmimas – bent iškart po jo – mus menkina ne tik emociškai, bet ir intelektualiai. Tad tokiu metu reikia būti atsargiems su „didžiaisiais sprendimais" arba „svarbiomis bylomis" savo gyvenime.

Būkite atidūs: socialinio atstūmimo žaizdos ne visada aiškiai matomos, jos gali būti slaptos, nekintamos, kaip medicinoje sakoma apie nepastebimai besiplečiantį pūlinį... Patyrinėję po atstūmimo kilusios nevilties intensyvumą, pamatysim, kad ji ne visada vienodai intensyvi. Bent jau ne visada vienodai suvokiama. Tarsi viduje turėtume skausmą malšinantį mechanizmą. Trumpą laiką nuskausminimas gali būti naudingas, bet ilgainiui jis gali daryti kenksmingą poveikį: neabejotinai skirtas tam, kad kasdien patirdami atstūmimą – gyvenant

visuomenėje tai neišvengiamai nutinka dažnai – nejaustume nevilties, juk atstūmimas ne visada dramatiškas, nuskausminimas gali atbukinti, o artimiesiems ar stebėtojams gali susidaryti įspūdis, kad esam abejingi. Ypač kai atstūmimo situacijos kartojasi, tampa įprastos.

Pavyzdžiui, tai ir vyksta su visuomenės atstumtaisiais, valkatomis ir marginalais, jau vaikystėje tapusiais pasikartojančio, paprastai visuotinio ir nuolatinio[8] atstūmimo aukomis: tarp tų, kurie labiausiai atskilę nuo visuomenės, dažni „suzombėjimo" atvejai, o tai liudija, kad jų, kaip socialių būtybių, šerdis mirusi ar bent savivertė apmirusi.

Daugelis darbų apie žmogaus būseną prieš savižudybę – tai kitas didelės nevilties registras – nagrinėja psichologinę būseną prieš pat imantis veiksmo (paprastai tiriami ketinusiųjų žudytis palikti rašteliai) ir pabrėžia tą patį polinkį atitolti nuo tikrovės, minčių ir jausmų apmirimą bei atoniją: tai nei ramybė, nei atsižadėjimas, veikiau antrinė su didžiule neviltimi susijusi būsena. Dauguma savižudybių yra nepakeliamo socialinių, jausminių, šeimos, profesinių ryšių nutrūkimo pasekmė.[9] Tai labai dažnas atvejis tarp vadinamųjų ribinių (angl. *borderline*) asmenybių, kurios išskirtinai negeba nei kurti patenkinamų ryšių, nei be jų gyventi.

„Jei manęs nemyli – kam stengtis?"

Štai dar vienas psichologinis eksperimentas – nors nesmagus, jis padės įrodyti, kaip veikia socialinio atstūmimo kančios mechanizmai.[10] Jūs esate vienas iš šešių tos pačios lyties žmonių grupėje. Iš pradžių per dvidešimt minučių trunkančius pokalbius susipažįstate tarpusavyje, tada jus įleidžia į kambarį, prašo pasirinkti du iš ką tik sutiktų asmenų, kad dirbtumėte vienoje grupėje. Po valandėlės prie jūsų prieina ir praneša, kad, deja, jūsų nepasirinko niekas (iš tiesų traukiami burtai, bet tai sužinosit tik vėliau). Kita dalyvių pusė išgirsta ne tokią liūdną žinią: „Jus kitiems eksperimentams pasirinko keli grupės nariai, bet eksperimentai vyks vėliau."

Po šio etapo – nesvarbu, jus priėmė ar atstūmė, – jums jau vienam siūloma dalyvauti kituose eksperimentuose. Kito eksperimento metu pagal tikslų klausimyną reikia įvertinti sausainių skonį ir tekstūrą – jie visi vienodi, jų daug (35) pridėta ant padėklo. Jus dešimčiai minučių palieka vieną su sausainiais, klausimynu ir dar visai nauja socialinio atstūmimo patirtimi.

Ką tik atstūmimą patyrę eksperimento dalyviai suvalgys maždaug po devynis sausainius, kad galėtų atsakyti į sausainių vertinimo klausimyną, o štai neatstumtieji dalyviai suvalgys tik po keturis ar penkis. Sakytum, „atstumtieji" neteko savikontrolės gebėjimo, būtino, kad nenugrimztų į dugną susidūrę su gyvenimo sunkumais... Kitos šio eksperimento manipuliacijos duos tokius pačius rezultatus: jei žmogus buvo atstumtas, jam sunkiau stengtis, kontroliuoti save, jis greičiau mes sunkias užduotis, dažniau imsis absurdiškos rizikos. Kruopštus rezultatų tyrimas parodė, **kad atstūmimą išgyvenusiems žmonėms sumažėja ne tik gebėjimas kontroliuoti save, bet ir noras stengtis.**

Tokie patys ir asmenų, kurie neteko sutuoktinio, tyrimo duomenys. Stebinantys rezultatai: tarp našlių neįprastai didelis procentas žudikų, tarsi sutuoktinio netektis – geros savijautos laido praradimas – skatintų savikontrolės pakrikimą.[11]

Pasipriešinti atstūmimui

Kaip atgauti norą priešintis? Laboratoriniai tyrimai rodo, kad gali pagelbėti net visai menkos smulkmenos: po atstūmimo stengtis atlikti paprastas užduotis ar tiesiog atsistoti prieš savo atvaizdą veidrodyje. Šias priemones taikyti priversti asmenys pamato, kaip jų gebėjimas save kontroliuoti auga, palyginti su tų, kurie po atstūmimo buvo palikti likimo valiai. Kaip jau įsitikinom, atstūmimą patyrę asmenys intuityviai linkę vengti savo atvaizdo – tai rodo kiti tyrimai. Iš tikrųjų jie turėtų susigriebti: vėl priimti save, savo tapatumą ir vertę. Trumpai tariant, turėtų semtis iš savivertės atsargų.

Po atstūmimo siekti socialinio bendravimo; nebėgti nuo savęs įnikus į svaigalus, darbą, miegą; imtis kasdienių užduočių, net jei jos, palyginti su mūsų liūdesiu, atrodo apgailėtinos... Darbuotis prie šių smulkmenų, dėti visas pastangas palaikyti savikontrolę, tai bus nors ir minimali, bet gyvybiškai svarbi pagalba. Ilgalaikis dvidešimt metų trukęs tyrimas, kurio metu stebėti mokiniai tapo suaugusiaisiais, aiškiai parodė, kad savikontrolės gebėjimas (pavyzdžiui, vaikai sutinka verčiau ilgiau laukti didesnio atpildo negu gauti mažesnį iškart: „Saldainis dabar ar trys po penkių minučių?") gana tiksliai pranašauja vėliau atsirasiantį gebėjimą reguliuoti perdėtą jautrumą patyrus atstūmimą,[12] o perdėtas jautrumas, beje, siejamas su daugybe problemų: menka saviverte, dažnais konfliktais, toksinių medžiagų vartojimu ir pan.

Kitas būdas priešintis atstūmimui – plėtoti kuo daugiau sąsajų: reikia puoselėti kuo platesnį ir įvairesnį socialinį tinklą ir įvairaus artumo lygmenimis. Apskritai, juo žmogus jautresnis atstūmimui, juo labiau linkęs atsirinkti tik patikimus ir abejonių nekeliančius žmones, tikėdamasis, kad šie jo „nenuvils". Ir rizikuodamas smarkiai kentėti, jei kaip tik šie žmonės nuvils, nes siauri socialiniai ryšiai praradimą ar pasikeitimą daro dar skausmingesnį. „Labiau vertinu kokybę negu kiekybę", – kartais tvirtina pacientai. Tačiau kas pasakė, kad kokybė nesuderinama su kiekybe? **Kodėl kelių labai gerų artimų draugų turėjimas priešpriešinamas daugybei bičiulių bei tiesiog pažįstamų?** Žinoma, jais tikriausiai ne visada galėsim pasitikėti iškilus sunkumams, bet jie gali turėti daug kitų gerų savybių – juk ne vien patikimumas turėtų būti mūsų socialinių ryšių atrankos kriterijus. Štai dar vienas puikus būdas priimti kitus: nors ana tas ir paviršutiniškas, jis gali būti labai linksmas; nors toji nuobodoka, ji visada gerai patars; nors anas kadaise man iškrėtė „šunybių" (mano požiūriu), kai dirbam kartu, mes labai daug padarom... Kam išstumti juos iš savo gyvenimo ta dingstimi, kad jie ne visai tokie, kokie norėčiau, kad būtų? Galiu priimti juos dėl gerųjų savybių ir nieko kito iš jų nesitikėti.

DVIDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS

Kova su atstūmimo baime (ir jos kraštutinumais)

Paguodos poreikis mums yra nepasotinamas.

Stig Dagerman

„Skaitau mintis ir žvilgsnius. Išlavinau savotišką šeštąjį pojūtį aptikti ironiją, požiūrį iš aukšto, panieką, slepiamą priešiškumą ir įvairius kitus nemalonius dalykus žmonių, kuriuos sutinku, protuose. Tačiau siaubingai kenčiu dėl šio per didelio jautrumo. Kai įmonės valgykloje niekas neatsisėda šalia, jaučiuosi įskaudinta. Būna, kad savanorių bendruomenės, kuriai priklausau ir kur mūsų ganėtinai daug, kad vienas kito nepažinotume, mėnesiniuose susirinkimuose kas nors ima dėtis daiktus šalia manęs, bet staiga atsistoja ir pereina sėstis kitur, tada man pasidaro tiesiog bloga. Tai sena istorija, visą vaikystę patirdavau panašių dalykų: geriausiu atveju – būti pamirštai kitų, blogiausiu – atstumtai. Būdavau ne atvirai atstumiama, bet laikoma atokiai, nekviečiama, nevertinama, nepriimama... Štai prieš keletą metų, prisimenu, svainė patikėjo prižiūrėti savo dešimtmetę dukrą. Mes smagiai leidom laiką, o dienai baigiantis dukterėčia prisipažino: „Nesuprantu, kodėl mamytė sakė, kad jei su tavim bus nuobodu, galiu jai paskambint ir ji mane pasiims. Mums labai linksma!" Šie brolienės žodžiai mane labai įskaudino. Vis svarstau, ar žmonėms su manimi nenuobodu. Regis, nemoku elgtis taip, kad mane pamiltų.

Man tikrai reikia labai daug raminančių ženklų, labai ilgai trunkančių draugiškų santykių, nes nepasitikiu pernelyg maloniais žmonėmis, kad pasijusčiau saugiai ir pradėčiau atsipalaiduoti. Šiandien puikiausiai žinau, kad tai liguista. Vienu metu, kai mano pačios vaikai augo ir ėmė stebėti, kaip aš gyvenu ir elgiuosi, jaučiau, kad žiūri į mane ir teisia. Akimirkos, kai jų žvilgsniuose ėmiau įskaityti klausimus („Kodėl ji dėl to supyko?") ir vertinimus („Gal jai kas negerai?"), buvo labai skaudžios. Atrodė, jie labiau vertina mano vyrą, psichologiškai tvirtesnį už mane. Jaučiausi apleista vienintelio turėto besąlygiškos meilės šaltinio. Tada ir pradėjau psichoterapiją." (Anželė, 38 metų)

Atstūmimo baimė ir jos kraštutinumai

Poreikis turėti ryšių, priklausyti ir būti priimtam tikriausiai yra vienas pagrindinių žmogaus poreikių.[1] Turbūt tai mūsų, kaip beginklių primatų, genetinis palikimas – jie tik būriu galėjo apsiginti nuo plėšrūnų: būti atstumtam prilygo būti pasmerktam. Iš čia ir kyla ryšių svarba savivertei. Būtinybė mokėti juos megzti ir jais mėgautis. O kai ryšių su kitais poreikis bei atstūmimo detektorius mumyse išsiderina ir padaro per jautrius bet kokio pobūdžio atskirčiai, tada turim suklusti.

Ugdant savivertę labai svarbu gerai apgalvoti socialinį atstūmimą, jo padarinius ir kaip mes tvarkysimės su šiais padariniais, tai yra su perdėtu jautrumu, kurį patiriamas metai iš metų atstūmimas gali sužadinti. Jau įsitikinom, kaip svarbu niekada neignoruoti atstūmimo padarinių: reikia veikti greitai ir gerai, net jeigu – paradoksalu – skausmas atrodytų nedidelis. Tačiau **svarbiausia – kreipti dėmesį ne tik į atstūmimą, bet ir į atstūmimo nustatymo sistemą:** jeigu ji išsiderinusi (tai dažnai pasitaiko, kai savivertė sutrikusi), galim pasirengti daug kentėti ir patirti daug nesėkmių... Nes **jaustis atstumtam nereiškia, kad iš tiesų esi atstumtas:** įsitikinom, kad praeityje išgyvenus daug tikrų atstūmimo situacijų atstūmimo detektorius tampa ypač jautrus, nors dabar aplinka ir geranoriškesnė.

Tam tikra prasme ši signalizacijos sistema sugedo. Tokia ji mums atiteko kaip evoliucijos pasekmė: kadangi buvom socialūs gyvūnai ir galėjom išgyventi tik vieningomis grupėmis, mūsų išgyvenimas buvo susijęs su gebėjimu išsaugoti savo vietą grupėje. Likti vienam tada prilygo mirties nuosprendžiui. Bet tai, kas pateisinama iškilus objektyviam pavojui, gali nepaklusti mūsų valiai situacijose, kai žinom, kad teoriškai didelio pavojaus nėra: ši „programa" tiesiog nebegali nei būti išjungta, nei sureguliuota kitaip, pagal dabartinius poreikius...

Baimė sulaukti iš kitų neigiamo vertinimo labai dažna, kai savivertė sutrikusi, ir iš tiesų susijusi su galimomis neigiamomis pasekmėmis: būti vertinamam, vadinasi, rizikuoti būti atstumtam, jei rezultatas bus neigiamas. Paprastai, jei žmogus savęs nevertina, neigiamai apie save galvoja, mano, kad ir kito vertinimas bus toks pat įžvalgus, negailestingas ir griežtas kaip jo paties. Tuomet atsitraukia nuo to, ką laiko pavojumi, ir atsitraukdamas nesąmoningai patvirtina šio pavojaus galimybę. Perdėtas jautrumas vertinimui tėra paviršinė atstūmimo baimės dalis. Ji dažnai (visuomet?) siejama su savivertės sutrikimais.[2] Tada niekas nebūna paprasta, nes sunku atskirti tikrą nesėkmę ir atstūmimą nuo menamų. Jei abejojama, mielai pasikliaujama nuojauta: „Jeigu jaučiuosi atstumtas arba nemylimas, vadinasi, toks ir esu. Nėra dūmų be ugnies." **Deja, psichologijoje, savęs vertinimo srityje, priešingai negu patarlėje, dūmai dažnai kyla be ugnies.**

Laimei, per didelį jautrumą paaiškinantys mechanizmai pamažu tampa vis geriau pažįstami.

Emocinis mąstymas ir jo pavojai

Toks mąstymo nukrypimas pasireiškia žmonėms, išgyvenantiems didelį emocinį aktyvumą: kadangi žmogus *jaučiasi* blogai, jis įsitikinęs, kad ir *yra* blogai ir kad visi *mato*, kaip jam blogai. Jei žmogus jaučiasi

apgailėtinai juokingas, mano, kad iš tiesų toks yra, ir pan. Savo emocijas suvokia jau nebe kaip įspėjimą apie problemos *galimumą*, o kaip jos *tikrumo* ir *rimtumo* patvirtinimą. Taip pražiopso svarbiausią etapą, bet to nė nepastebi.

Stiprėjant šiam įsitikinimui kyla elgesio pokyčių, kurie krypsta kaip tik į tai, ko bijoma: žmogui gali kilti pavojus pritraukti į save dėmesį, nes jo laikysena tampa keista. Asmenys, kurie siaubingai bijo išrausti, kai į juos žiūri, gali atkreipti į save dėmesį ne todėl, kad yra *išraudę*, o todėl, kad *sustingo*, susikaustė iš nejaukumo ir išgaravo visas jų natūralumas. Kaip tik tai gali juos paversti dėmesio objektais. Vien išraudimas, jei toliau veiki ir kalbi, tikrai netrauks dėmesio, nes dažnai nutinka daugeliui. Priešingai, užsisklendimas dėl to, kad išraudai ar dėl kokios kitos nejaukumo išraiškos, tik sustiprins, pratęs ir didins pavojų, kad pašnekovas gali „kažką" pastebėti.

Taigi reikia atkreipti didelį dėmesį į mūsų polinkį skaityti mintis ir nuodyti save klaidingu emociniu mąstymu: socialinė sąveika būna sudėtinga ir subtili, aiškinantis vienokį ar kitokį elgesį kyla grėsmė suklysti. Kyla pavojus, kad žvilgsnio, šypsenos, tylos, kam nors į ausį šnabžtelėto žodžio, kai kalbam arba skaitom pranešimą, reikšmė bus klaidingai suprasta todėl, kad nejaukiai jaučiamės (nesvarbu, kas sukelia nejaukumą – noras viską atlikti gerai ar baimė atlikti blogai). Dažnai terapijoje sutinkam žmonių, linkusių kiekvieną smulkmeną interpretuoti įtariai, kamuojamų savotiškos „santykių paranojos", kurią jie suvokia, bet ją suvaldyti jiems itin sunku. „Pakanka, kad bendradarbis nepakeldamas galvos man atsakytų „aha", kai ko nors pasiteirauju, ir aš jau imu kelti sau klausimus, – pasakojo vienas pacientas, – arba kad ryte kas nors pamirštų ateiti su manim pasisveikint, su kitais jau pasilabinęs. Man tai iškart įpila alyvos į ugnį. Turiu dėti siaubingai daug pastangų, kad nepasileisčiau paranojiškų minčių vingiais. Laimei, pastebėjau: jeigu vėliau pats juos užkalbindavau, tai praeidavo. Tuomet dažniausiai įsitikindavau, kad jie nieko prieš mane neturi. Bet metų metus dėl tokių smulkmenų šalindavausi žmonių, o poveikis būdavo priešingas – abejonės tik užsitęs-

davo, o santykiai atšaldavo. Priimdavau tai kaip įrodymą, nors pats tą šaltumą būdavau sukėlęs..."

Taip galim patys atsitolinti net nuo artimųjų: pavyzdžiui, jei žmonės, turintys žemą savivertę, mano, kad sutuoktinis jiems kritiškas arba jais nepatenkintas, jie linkę atšaldyti santykius – patys atitolti, imti galvoti apie partnerį negatyviai, o tai tikrame gyvenime visai nepagerins reikalų, kad ir koks būtų partnerio nepasitenkinimas – tikras ar tik įsivaizduotas.[3]

„Prožektoriaus" efektas. Ne, tikrai ne visi žiūri į jus!

Atkreipkite dėmesį į savo psichinių procesų projekciją: kai žmogus abejoja savimi, savo socialiniu priimtinumu ir stebi save, jis mano, kad ir kiti daro tą patį; tada jam kyla nemalonus ir dažnai klaidingas įspūdis, esą jis atsidūrė dėmesio ir susidomėjimo centre. Toks „pastebimumo" kitų akyse pervertinimas psichologų vadinamas „prožektoriaus" efektu – žmogus nuolat jaučiasi taip, lyg stovėtų scenos prožektorių šviesoje.[4] Vienas labai smagus eksperimentas parodė, koks didelis atotrūkis tarp žmogaus įspūdžio, kad yra stebimas, ir to stebėjimo tikrumo. Iš pradžių savanorių buvo paprašyta dėvėti trumparankovius marškinėlius su garsaus, bet jau nebemadingo žmogaus atvaizdu (JAV eksperimentas vyko 1998 metais, buvo pasirinktas niekada man negirdėtas dainininkas vardu Barry Manilow). Tada jie, nežinodami, kas bus toliau, turėjo atsisėsti kitame kambaryje, kur buvo kiti savanoriai. Prieš eksperimentą buvo paprašyta numatyti, kiek žmonių pastebės jų juokingus marškinėlius. Paskui tų žmonių buvo klausiama, ar jie prisimena, kieno atvaizdas buvo ant marškinėlių to savanorio, kuris įėjo vėliausiai... Savaime suprantama, nors marškinėlių dėvėtojas buvo įsitikinęs, kad bent pusė savanorių pastebės senamadišką nuotrauką, vos ketvirtis miglotai ją prisiminė (perpus mažiau, negu manyta). Šis procentas sumažėjo iki vienos

dešimtosios, kai portretas ant marškinėlių buvo ne senamadiško dainininko, o prestižą keliančio asmens (pavyzdžiui, Martino Lutherio Kingo arba Bobo Marley'o).

Moralas: spėdami visada mažiausiai 50 proc. padidinam mus dėmesingai stebinčių žmonių skaičių... Be to, tyrimas nebuvo atliktas iki galo, o būtų buvę įdomu: idealu būtų pasiteirauti stebėtojų, ar senamadiškų marškinėlių dėvėjimas, jų akimis, nuvertina juos dėvintį žmogų, o jeigu taip, tai kiek jis nuvertėja? Juk dažniausiai taip viskas ir vyksta: į mus ne tik mažiau žiūri, negu manom, bet ir vertina anaiptol ne taip griežtai, kaip mums atrodo. Visi tokio pobūdžio tyrimai tai patvirtina: kai savanoriai būdavo priversti patirti nesėkmes per įvairius išbandymus stebint kitiems, **išorinis vertinimas visada būdavo daug palankesnis, negu jų pačių.**[5] Galų gale, kai mus vertina neigiamai, visada įmanoma vertinimą pataisyti interaktyviu ir teigiamu socialiniu elgesiu, padedančiu pagerinti pirmą sukeltą įspūdį, jei jis buvo nepalankus.

Iš pradžių svarbiausia perprasti vertinimo ir socialinio atstūmimo nustatymo sistemą ir nepasitikėti jos užmojais, bet šį supratimą turi sutvirtinti praktiniai darbai atitinkamose situacijose, todėl mes su pacientais kartais atliekam **atsivėrimo pajuokai pratimus:** kaip ir ano eksperimento savanoriai, einam į gatvę dėvėdami kokį nors drabužį ar detalę, dėl kurios kiti galėtų mus socialiai vertinti. Pavyzdžiui, vaikštinėjam iki kelių atraitytom kelnėm, iš kelnių ištrauktais marškiniais, atsegtu antuku, su juokinga kepure... Savaime suprantama, šių pratimų neprimetam asmenims, kurie nesijaučia galintys juos ištverti. Tada pradedam nuo mažesnių „pajuokos dozių"; kai kuriems žmonėms jausmas, kad jie kelia pajuoką, atsiranda dėl labai menkų dalykų – pakanka paklausti kelio gatvėje arba nesuprasti pardavėjo aiškinimų. Pagaliau, žinoma, ir pats psichoterapeutas turi atlikti pratimus prieš pacientą ir jam matant. Tai padeda įsitikinti, kad patarti yra viena, o taikyti patarimus – visai kas kita.

Pasipriešinti atstūmimo baimei

„Taip smarkiai nesimažink, juk tu ne tokia jau didelė!"

Šis trumpas draugo ištartas sakinukas vienai pacientei gelbsti kaip atrama kaskart, kai ji pasijunta klumpanti dėl socialinio vertinimo baimės. **Tu ne toks jau didelis, kad visi kreiptų akis tavo pusėn, ko ir bijai. Kvėpuok, pakelk galvą, apsidairyk aplink – nesusimažink taip smarkiai...**

Štai kelios strategijos, kurias galima taikyti, kai apima atstūmimo baimė:

- **Gerai pažinti „startines" nerimą dėl vertinimo keliančias situacijas:** tai visi atvejai, kai atsiduriam stebėjimo, konkurencijos, pajėgumo rodymo situacijose. Kartais tai, kas vieniems visai nereikšminga, kitus išmuš iš vėžių: žaisti *Trivial Pursuit,* dalyvauti viešame pokalbyje, kur visi svečiai žarsto sąmojus ir kultūrines žinias. Žinoti, kad tokiomis akimirkomis mes linkę pervertinti kitų nuomonę apie mus, yra pirmas etapas: „Nepasikliauk savim. Tokiose situacijose būsi linkęs stebėti save, priekaištauti sau, susitelkti į tai, ko tau trūksta, užuot pasidžiaugęs kitų talentais arba pasimėgavęs troškimu juos demonstruoti. Jei neturi ką pasakyti, žiūrėk spektaklį ir stebėk, skonėkis. Džiaukis, kad esi ten, o ne kur nors vienas ir pamirštas. Priimk save tokį: tylų, malonų ir dėmesingą. Sau toks nepatinki, nejaukiai jauties, nes manai, kad tave priims tik tada, jei kalbėsi, sužibėsi šmaikštumu? Bet palik spręsti kitiems. Priimk jų vertinimą, užuot jį įsivaizdavęs ir bėgęs jam už akių. *Kartais* jis bus palankus, *kartais* nepalankus. Jeigu tu save teisi, jis *visuomet* bus tavo nenaudai."
- **Prisiminti, kad ir kiti daugiausia galvoja apie save!** Juk iš tikrųjų nesam pasaulio centras, kaip kartais mėgina įteigti nejaukumo jausmas. „Ar kiti dabar tave stebi ir vertina? Bet juk kiti galvoja apie save! Kaip ir tu..." Štai tyrimas, nuraminsiantis jus šiuo klausimu: maždaug šimtas Didžiojoje Britanijoje praktikavusių gydytojų buvo netikri. Daugelis buvo demaskuoti ne dėl nekom-

petentingumo (nors kai kurie buvo iš tiesų pavojingai nekompetentingi), o dėl ne tokių svarbių šalutinių aplinkybių (nelegalizuota administracinė padėtis, įvairios baudos, nesusijusios su medicinos praktika, perdėtas gyrimasis, melavimas ir pan.). Jei žmonėms taip jau rūpėtų nustatyti kitų vertę, netikri gydytojai niekaip nebūtų išsilaikę metų metus, kaip daugeliui jų pavyko.[6] Be to, atliekant tyrimą nebuvo atsižvelgta į tuos – ir visai pagrįstai, – kurie taip ir liko nedemaskuoti.

- **Kartais sutikti, kad kiti jus vertintų.** Užuot norėjus žūtbūt išvengti vertinimo, priimti jį, paskui ramiai pasvarstyti, kaip vertintojus palenkti savo naudai (visada save suvokiant kaip visumą, o ne susitelkus į vieną dalyką ir susikausčius dėl savo ribų ir trūkumų): jei manom, kad tam vakarėliui neturim tinkamų drabužių, verčiau jau pasirodyti jame itin atviram ir šnekiam. Verčiau simpatiškas negu rūškanas senamadis tipas, ar ne? Priimti ir mintį, kad kai kurie asmenys iš tiesų mus vertins pagal išvaizdą, kalbėjimą, tartį, geras manieras ar kitus kvailus socialinius ženklus. Tiesa, taip būna. Bet tiesa ir tai, kad šie žmonės nebus dauguma (nebent sukatės terpėje, kur išvaizda yra lemiama, pavyzdžiui, mados ar kino pasaulyje). Kam daugumą energijos skirti gynybai nuo veikiausiai kritiškų žmonių, juk tai galiausiai sukliudys jums mėgautis bendravimu su atviresniais ir įdomesniais?
- **Rinktis proaktyvų socialinį elgesį, tai yra pačiam eiti link žmonių.** Psichoterapijoje dažnai mokomės kovoti su pirmais atstūmimo baimės požymiais taikydami nepaklusimo baimei taktiką: jei ateinu į vakarėlį ar važiuoju per atostogas į kelionę, kur nieko nepažįstu, ir juntu, kaip manyje kyla baimė ir pagunda užsisklęsti, geriausia, ką galiu padaryti, – *tučtuojau* eiti prisistatyti ir pasikalbėti su nepažįstamais žmonėmis. Tai geriausias būdas iš pat pradžių paskandinti savo baimes. Ir didinti džiugios staigmenos galimybę – sutikti simpatišką ar įdomų žmogų. Svarbiausia, nelaukti, kol mums parodys socialinio „atvirumo ženklus“, niekada nelaukti, kol kiti žengs pirmą žingsnį. Ypač jeigu turim savivertės

sutrikimų. Žinau, dažnai žmonės elgiasi taip, tarsi tai būtų testas: „Jei žmonės prieis manęs užkalbinti, vadinasi, tikrai to norėjo. O jeigu aš eisiu prie jų, tai tarsi versiu juos bendrauti.“ Įvairūs tyrimai patvirtino tokios laukimo pozicijos kenksmingumą – ji kyla iš atstūmimo baimės, ypač su jausmais susijusiose situacijose.[7] Tad juo stipresnė atstūmimo baimė, juo labiau žmogus pervertina „atvirumo ženklų“ (rodančių, kad nori bendrauti) matomumą ir laukia, kad kiti juos pastebės ir supras, nujaus jo nejaukumą ir žengs pirmą žingsnį... Tačiau atvirumo ženklai, mums atrodantys aiškūs ir akivaizdūs, kitam dažnai nematomi. Kadangi manom, kad jau ganėtinai parodėm, ties tuo ir sustojam, tikimės, lūkuriuojam. Bet niekas neįvyksta ir jaučiamės nusivylę... Laukimo pozicija paaiškina, kodėl žemos savivertės žmonės taip dažnai gyvenime nusivilia jausmais: jų simpatijos ir potraukiai daug mažiau matomi ir pastebimi, negu jiems atrodo. Patarimas: atsiverkite! Reikia rinktis vieną iš dviejų rizikų: galimo, bet vienkartinio atstūmimo arba apgailestavimo (dažnai vadinamo amžinu...). Netrukus įsitikinsim, kad **apgailestavimo našta ilgainiui pasidaro sunkiau pakeliama negu atstūmimas.**

DVIDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS

Abejingumo baimė ir pripažinimo troškimas: gyventi kitų akyse

Kai jauti neturintis nieko, dėl ko kitas galėtų tave gerbti, nedaug trūksta, kad imtum jo nekęsti.

VAUVENARGUES

„Mano didžiausia baimė – sulaukti abejingumo. Bijau, kad mane pamirš, nesidomės manim. Kiekvieną kartą, kai jaučiuosi kitų nematoma, perregima, tai tas pats, lyg būčiau jau mirusi. Neegzistuoju. Kai kamuoja kokia nors širdgėla ir vakare einant gatve per minią niekas – savaime suprantama – į mane nežiūri, jaučiuosi vienut viena, ypač žiemą, kai visi skuba namo. Įsivaizduoju kitus, žinoma, grįžtančius namo, kur jų kažkas laukia, jie įsitaiso šiltai, juos sutinka, juos myli, jie kitiems svarbūs. O kam aš svarbi? Grįžtu namo viena. Galbūt tik benamiai tokie nelaimingi ir tokie vieniši kaip aš. Kartais kyla keistos vizijos: matau save kaip atomą, atskirą dalelę, aplink kurią sukasi milijardai kitų, visas jas tarpusavyje sieja nematomos jėgos, tik aš nesusijusi su niekuo, jos niekada manęs nepaliečia."

Be atstūmimo baimės, esama ir kitos, ji yra ankstesnė už baimę būti atstumtam, daug santūresnė, sunkiau pastebima, bet taip pat kenkia gerai savijautai ir elgesiui – tai abejingumo baimė. Kas mumyse vyksta, kai atrodo, kad esam kitam nesvarbūs?

Pripažinimo troškimas

Skaudu jaustis ignoruojamam, tad visi išsiugdom labai didelį pripažinimo troškimą. Ar tai savotiškas manevras, saugantis galimo atstūmimo? Ar jausmas, kad turi pripažintą ir nuolat patvirtinamą vietą šalia daugelio kitų, padeda mažiau bijoti atstūmimo ir, jei jis ištinka, mažiau kentėti?

Taigi, būti arba jaustis pripažintam. Tačiau kas yra pripažinimas? Šis poreikis skiriasi nuo pritarimo ar meilės poreikio ir yra dar ankstesnis. Tai įrodymas, kad kiti žiūri į tave kaip į savarankišką žmogų: pavyzdžiui, kai kur nors ateini, su tavim pasisveikina ir tave priima, kreipiasi vardu ar pavarde, nelygu kiek familiarūs santykiai su pašnekovu... Visi šie pripažinimo ženklai reiškiasi kuo santūriausiai: jų buvimas nebūtinai teikia džiaugsmą, bet būtinas visų žmonių gerai savijautai, o trūkumas nebūna akį rėžiantis, bet tyliai nuodija. Normalu, kad mus raminamai veikia faktas, jog kiti mus pažįsta. Štai įdomus pavyzdys iš pagyvenusių žmonių bendravimo su prekybininkais patirties: turguje prekybininkas pagyvenusį žmogų sutinka ir kreipiasi į jį vardu, žino jo įpročius, ką mėgsta, kai kuriuos gyvenimo įvykius... Visos šios smulkmenos jiems svarbios, nes dažnai jų socialiniai ryšiai būna silpni, pažeidžiami ir reti (draugai vienas po kito miršta). Gal todėl atskirai gyvenantys senyvi žmonės dažnai baiminasi, kad mirs vieni namuose ir niekas to nepastebės. Kiek siaubingų istorijų apie iš gretimo buto sklindantį kvapą...

Ši baimė kyla iš pripažinimo poreikio ir primena, kad **žmogui gyvybiškai būtina turėti sukaupus socialinio kapitalo.** Tikriausiai tas pats mumyse glūdintis neaiškus pirmykštis jausmas sako, kad didmiesčių anonimiškumas yra „prieš prigimtį“. Bent jau prieš žmogaus prigimtį... Kitas pripažinimo pavyzdys – būti kviečiamam pačiam to neprašius, tai yra gauti kvietimų, dėmesio, atviruką, priimti svečią, dovanėlę, liudijančią, kad „apie mus pagalvojo“, nors patys nesirodėm... Kai kurie depresyvūs pacientai, kuriuos pagrįstai arba nepagrįstai vadinam „apleistaisiais“, dažnai skundžiasi: „Niekas niekad

man neskambina, nepagalvoja apie mane. Visada aš turiu stengtis. Jei pakalbinu kitus, jie su manim susitinka ir priima, tai nekelia sunkumų. Bet jei aš, kaip sakoma, apsimetu miręs, tada jų sąmonėje tikrai mirštu – apie mane nebegalvoja."

Pamenu, vieno tyrimo metu stebėjau tokį pripažinimo poreikį. Buvo tiriamas Paryžiaus autobusų parko vairuotojų patiriamas stresas.[1] Iš pradžių laikėmės požiūrio, kad stresas tikriausiai kyla dėl vairavimo ir eismo sunkumų, bet beveik visi mums pasakojo esantys žeidžiami veikiau socialinio nepripažinimo. Keleiviai įlipdami nesisveikina, net nepažvelgia į juos („Lyg būtume robotai") – tai juos skaudino, menkino, žemino, naikino („Kai su manim taip elgiasi, jaučiuosi lyg būčiau autobuso detalė, pakeičiamas, bevardis. Menkavertis...").

Pripažinimas suteikia socialinio gyvenimo arba tiesiog – gyvenimo pojūtį. Beje, pripažinimas nebūtinai turi būti teigiamas. Pavyzdžiui, vaikai kartais, kai kiti jų nepastebi, siekia atkreipti į save dėmesį kvailystėmis ar kaprizais. Arba, jei šeima juos nuolat pamiršta, jie tai daro nuolat... Kai kurie mūsų pacientai, kuriems yra tekę padaryti smulkių nusikaltimų, žvelgdami į praeitį sako: „Dabar suprantu – taip elgiausi norėdamas, kad manim domėtųsi." Kai kurie narciziški asmenys jaučia pasitenkinimą, kai kiti jų nekenčia: neapykantos žadinimas pasotina egzistencinį pripažinimo poreikį. Taip pat ir svarbumo, kurį jie matuoja atsižvelgdami į sukeliamo atstūmimo stiprumą ir jų nekenčiančių žmonių skaičių. Psichoterapijoje nedažnai turim progų pasikalbėti su tokiais asmenimis (paprastai pas mus ateina jų artimieji, kurie nuo jų kenčia). Dažnai jie negeba užmegzti draugiškų ar lygiaverčių ryšių ir gali veikti tik kurdami konfliktines ar dominavimo situacijas. Jie kuo puikiausiai suvokia, kad neapykanta, priešingai negu abejingumas, yra ryšys ir patvirtinimas. Šiuo požiūriu atstūmimas jiems nelabai svarbus – svarbu, kad atstumiantys žmonės išgyventų stiprias emocijas, tada, jų akimis, tai pripažinimas ir pergalė. Todėl jiems nuolat kyla poreikis provokuoti: ramus atstūmimas, abejingumas jiems kelia sumaištį ir abejones, kaip ir visiems. Tikriausiai tokios prigimties žmogus sugalvojo posakį: „Mylėk arba nekęsk – tik nebūk abejingas."

Atitikimo ar išskirtinumo pripažinimas? Du būdai didinti savivertę patiriant pripažinimą

Yra du būdai gauti pripažinimą (vadinasi, ir didinti savivertę): būti tokiam kaip kiti – tai pripažinimas dėl atitikimo, ir išsiskirti iš kitų – tai pripažinimas dėl išskirtinumo.[2]

Siekimas būti pripažintam dėl atitikimo dažniau pastebimas kraštiniuose gyvenimo poliuose – tai labiau būdinga vaikams ir pagyvenusiems žmonėms. Būti panašiam į kitus išvaizda, skoniu, kalba... Tai tarsi pasas, socialinio priimtinumo garantija. Atitikimo pripažinimas dažnai siejamas su savotišku pažeidžiamumo jausmu.

Siekimas būti pripažintam dėl išskirtinumo dažniau būdingas paaugliams ir jauniems žmonėms, nes padeda jiems įsitvirtinti ir kurti savo tapatybę. Todėl jiems toks svarbus *įvaizdis*, taip pat ir siekis jį pateikti kaip gyvenimo pasirinkimą apskritai, ne vien kaip lengvabūdišką sprendimą ar paklusimą madai. Galima pasijuokti iš to, kad pripažinimas dėl išskirtinumo galų gale yra ne kas kita, kaip pripažinimas dėl atitikimo, tik galiojantis mažoje grupėje, kuriai žmogus nusprendė (ar stengiasi) priklausyti. Bet iš tikrųjų visada svarbiausias dalykas yra grupės pripažinimas, nes jis patenkina poreikį priklausyti kažkam – tikras pripažinimas dėl išskirtinumo iš tiesų retų rečiausias dalykas. Ar iš viso toks būna?

Pripažinimo ženklų, beje, daugėja didėjant pojūčiui, kad esi mažuma arba tau gresia pavojus. Pavyzdžiui, prasilenkdami baikeriai vienas kitą santūriai pasveikina – tai jiems teikia malonumą. Šis pasisveikinimas, kaip spontaniškas pripažinimo ženklas, beišnykstąs, matyt, todėl, kad daugėja dviračių transporto priemonių (ši bendruomenė jau nebe mažuma, jis nebe toks reikalingas). Tačiau yra kitas nežymus Paryžiaus baikeriams būdingas ritualas (nesigilinau, galbūt ir kitų didmiesčių baikeriams) – kilstelėt pėdą padėkojant miesto apylankos greitkelyje, jei vienas praleidžia kitą, greitesnį, pasukęs į automobilių eilę. Tai ir pripažinimo, ir padėkos ženklas – padėkos už pastangas (žiūrėti į veidrodėlį, pasitraukti ir rikiuotis automobilių eilėn).

Būti ar nebūti tokiam kaip kiti yra ir iššūkis savivertei. Paklusti daugumos kodams paprastai renkasi žemos savivertės, o išsiskirti iš daugumos arba paklusti mažumai – aukštos trapios savivertės asmenys. O jei daugmaž į tai nusispjaut – tai jau geros savivertės požymis.

Pripažinimo siekimo pavojai ir klaidos

Žemos savivertės asmenims pirmas siekimo būti pripažintiems keliamas pavojus – pernelyg prisitaikyti rizikuojant nutolti nuo savęs. Trokšdamas atitikti socialinį įvaizdį, kuris, jo nuomone, yra didžiausias priėmimo garantas, žmogus slėps „viską, kas per daug“. Mada seks tik per pagarbų atstumą – ne per daug, kad neatkreiptų (ar nemanytų, kad atkreipia) į save žvilgsnių, bet ir ne per mažai, kad nenupultų į senamadiškumą. Savo nuomonę išsakys tik išklausęs lyderių, kad nerizikuotų prieštarauti ar būti išjuoktas.

Aukštos trapios savivertės žmonės, kurie stengiasi kompensuoti abejones siekdami būti vertinami, atitrūks nuo minios, nes dėl anonimiškumo joje jaučiasi pranykstantys, nepripažinti. Todėl kyla tuščių ir beprasmių provokacijų pavojus. Tarp paauglių dažniau galima sutikti tokių, kurie abejoja savimi ir stengiasi būti pripažinti psichopatiškesnių už save: puola nusikalstamai elgtis, o toks elgesys jiems tarsi atveria vartus į grupę.

Kiekviena ir kiekvienas iš mūsų patiriam tokį patį pavojų klysti:

- **Klystam nesijausdami pripažinti, kai iš tikrųjų tokie esam.** Tada pradedam siekti daugiau ir nebūtino pripažinimo, nors pakaktų tik atsimerkti.
- **Klystam nekreipdami dėmesio į gaunamus pripažinimo ženklus ir nesijausdami vertinami mus pripažįstančių grupių ir asmenų.** Sieyesas (politikas, išgarsėjęs 1789 m. brošiūra „Kas yra trečiasis luomas?“), kreipdamasis į savo laikų galinguosius, rašė per Prancūzijos revoliuciją: „Jūs ne taip trokštat būti išskirti savo tautiečių, kaip iš jų išsiskirti... Siekiat ne panašių į save pagarbos

ar meilės, o priešingai – paklūstat tuštybei, priešiškai žmonėms, kurių lygybė jus žeidžia."[3]

- **Klystam painiodami pripažinimo troškimą su meilės troškimu ir tikėdamiesi, kad pirmasis atstos antrąjį.** Yra tokių socialinių ryšių, kurie mums suteiks tik pripažinimą, ne daugiau. Tačiau nereikia jų nei juodinti, nei reikalauti dar ko nors. „Visi mane myli, bet mano gyvenime nėra jokio žmogaus", – kartą pasakojo jauna pacientė. Vis dėlto įvairių ryšių kūrimas sudaro palankias sąlygas sutikti meilę ir gerina psichologinę savijautą (vadinasi, ir skatina atsiverti kitam), ugdo bendravimo įgūdžius. Sudaro palankias sąlygas, bet, suprantama, negarantuoja...

Vienatvė ir vienatvės pojūtis

„Skaudžiausia užėjus depresijai būdavo ne liūdesys ir ne sunkumas veikti, o kažkoks nerimas, kuris užgriūdavo mane tarsi **vienatvės svaigulys.** Net mylinčių žmonių apsuptyje jausdavausi visiškai viena. Žiūrėdama į juos supratau, – tai kvaila, – kad jie tai ne aš, kad jie – atskiri žmonės, kuriuos pažįstu tiek, kiek patys nori man atsiskleisti. Todėl apimdavo panika pagalvojus apie gyvenimą. Ta vienatvė kėlė nerimą, nes jaučiausi nepajėgi išgyventi viena. Iš tiesų **tai buvo ne vienatvė, o nerimas dėl vienatvės** – kartais slopus lyg tolimas ūžesys, kartais ūmus kaip pasaulio pabaigos grėsmė. Tas jausmas įsiverždavo, sudraskydavo iliuzijų šydą (iliuziją, kad mes ir artimieji esam vienis, kad puikiai vieni kitus pažįstam). Visada turėjau šią problemą. Tas laikotarpis, kai mano vaikai augo, tapo suaugusiais žmonėmis, liovėsi patikėti savo paslaptis, ėmė išgyventi įvairias vidines būsenas, man nuolat kėlė nerimą.

Paskui supratau, kad tas vienatvės jausmas neišvengiamas. Bet panikuodavau, nes jaučiausi negebanti savimi pasirūpinti. Iš tikrųjų buvo dar blogiau: tarsi visą gyvenimą būčiau vengusi savimi rūpintis, gyvenau iliuzija, kad esu visumos – šeimos, grupės – dalis."

Apie vienatvės jausmą parašyta daug darbų. Psichiatrijoje vienatvė ir socialinė atskirtis yra rizikos veiksniai, skatinantys depresiją,

svaigalų bei narkotikų vartojimą ir apskritai pažeidžiamumą susidūrus su stresiniais gyvenimo įvykiais. Tačiau pastebima, kad **ne tik tikra, bet ir juntama vienatvė yra našta mūsų sveikatai: pojūtis, kad esi vienišas ar vieniša,** yra ne tik psichikos, bet ir vidaus organų sutrikimų šaltinis, tiksliau sakant, veikia širdį ir arterinį kraujospūdį.[4] Pastebimas dar vienas dalykas: vienatvę kenčiančių žmonių socialinių ryšių kiekis dažnai būna maždaug toks pat kaip ir tų, kurie ja nesiskundžia! Tikriausiai vienatvės pojūtis labiau sietinas su bendravimo kokybe, jo teikiamu pasitenkinimu, su žmogaus socialiniu elgesiu (ar socialiniais ryšiais žmogus pasinaudoja, ar ne, pavyzdžiui, ar jis „vienas tarp visų"), su psichologiniu nusiteikimu (jei suvoksi save kaip kitokį ir nesuprastą, bus sunku bendrauti ir gauti iš to peno).

Vienintelė tikra vienatvė – ta, kurią patys pasirenkam, o ne ta, kurią kenčiam. Visiškai įmanoma apibūdinti save kaip *komunikabilų vienišių* – toks žmogus mėgsta būti vienas, bet mėgsta ir kitų žmonių draugiją. Tiesiog jam šiek tiek labiau patinka pirmoji būsena. Jei vienatvė yra sąmoningai pasirinkta ir mėgstama, tada įmanoma ją švęsti, kaip darė Malraux: „Yra tokia vienatvė, kai vienišius – apleistas žmogus, bet yra ir kitokia, kai jis vienas tik todėl, kad kiti pas jį dar neatėjo." Tačiau ne visi vienišiai svajoja apie didybę. Daugelis tiesiog mėgaujasi atotrūkiu nuo pasaulio, kaip malonumu, kurį jiems suteikia atsitolinimas, ir priima vienatvę kaip gelbstinčią patirtį, kaip rašė Vauvenargues'as: „Vienatvė protui – tai tas pats, kas dieta kūnui." Tiesa, dieta prasminga tik tada, kai žmogus nemiršta badu... Tie, kurie vienatvės nepasirinko, suvienišėję, apleisti, atskirti jaučia tik kančias ir regi tik nesibaigiančias jų lūkesčių ir jų kaip, socialių gyvūnų, poreikių sutemas.

Juk, viską pasvėrus, vienatvė daugeliui gali būti tik pauzė tarp dviejų bendravimo ir ryšių laikotarpių. Vienatvė kaip *perėjimas*. Dažnai naudingas, kartais privalomas. Perėjimas, o ne likimas, nes juk galima ir pasiklysti vienatvėje, kai kurie gyvenimai primena tą Flaubert'o, didžiojo, visada sąmoningai apsisprendusio vienišiaus, vaizdinį: „Regis, išgyvenu begalinę vienatvę, nežinia kur einu: pats esu ir dykuma, ir keliautojas, ir kupranugaris."

DVIDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS

Meilės, prisirišimo, draugystės, simpatijos troškimas: siekti kitų pagarbos

Mes galim pakęsti neaprėpiamą pagyrų kiekį...

FREUDAS aštuoniasdešimtmečio jubiliejaus dieną (tuo metu jis buvo pačioje šlovės viršūnėje)

Ką tik aptarėme žmogaus poreikį būti pripažintam. Esama ir teigiamo, „šilto" pripažinimo formų: simpatija, draugystė, švelnumas, galų gale, meilė. Šis jausminis penas būtinas, kad žmogus galėtų skleistis, vėliau – jaustis laimingas ir vertas gyventi. Ar reikia jas visas suversti į vieną krūvą? Ar nėra skirtumų tarp paprastos simpatijos ir prisirišimo iš meilės? Taip ir ne. Plačiąja prasme visi meilės ryšiai kyla iš mūsų prisirišimo, saugumo poreikio, žinoma, atsinešto iš asmeninės, o iš dalies ir iš biologinės praeities: tokia žmonių rūšies ypatybė, kad į pasaulį ateinam lervos pavidalo ir be kitų meilės ir dėmesio – motinos, šeimos, bendruomenės narių – neišgyventume. Mūsų emocinė atmintis tegali tai prisiminti ir itin stipriai reikalauti meilės *įrodymų*. Tačiau vertinamus meilės *objektus* modeliuoja kultūros: santykiai su sutuoktiniu ar vaikais ne visada buvo šlovinami kaip tobulos meilės modeliai. Šiaip ar taip, būtinybė jausti, kad žadini kitiems simpatiją, švelnumą ar meilę, visada gyva. Taip pat ir esminis klausimas, kylantis iš nenumaldomo poreikio būti mylimam: kaip gyventi kitų širdyse?

Kiek leisti vešėti meilės poreikiui

Priklausomybė gauti pripažinimo ir prisirišimo ženklų gali išaugti iki kraštutinumo. Pavyzdžiui, „pernelyg malonūs“ žmonės gali pradėt dusinti kitą atidumu, besaikėm dovanom: „Man be galo svarbu suteikti malonumą kitam, esu pernelyg sutelkusi dėmesį į kitus. Nuolat jaučiuosi taip, tarsi būčiau jiems kažką skolinga. Tiesiog negaliu ateiti be dovanos ir apskritai – juo labiau abejoju kitų pagarba, juo didesnę dovaną dovanosiu. Nuolat jaučiuosi kažką privalanti kitiems. Niekada spontaniškai nešauna į galvą, kad kitas turėtų mane pripažinti ar jausti man dėkingumą. Visada skolinga jaučiuosi aš. Ką ir kalbėti apie **nuo vaikystės išlikusią nuostabą matant, kad kažkas mane myli, džiaugiasi manim.** Tai lyg džiūgavimas, palengvėjimas. Tikriausiai išsilaisvinimas. Tarsi manyje nuolat slypėtų mintis: nėra savaime suprantama, kad mane – mane! – myli, jei meilės iš anksto nesu nusipirkusi dovana ar padaryta paslauga. Mano dėmesį į tai atkreipė vyras, jis išmokė, kad neprivalau *pirkti* kitų dėmesio ar švelnumo paslaugumu ar dovanomis.“

Dar viena pakopa žemyn, ir pamatytume pažeidžiamos asmenybės tipą, kurį psichiatrai vadina apleistumu arba padidėjusiu emociniu apetitu.

Apleistumą patiriantys asmenys labai ūmiai reaguoja (viduje jaučia kančią, išoriškai ją išreiškia priekaištais ar ašaromis) į viską, kas jiems atrodo panašu į atsitraukimą ar nutolimą. Dažnai apie tai nežinantys aplinkos žmonės, ne tokie jautrūs atstumui, labai nustemba (paprastai draugai, nes šeima jau nuo seno „žino“), nes, jų akimis, pusę metų nepranešti apie save ir nesiteirauti apie kitą nė kiek nemenkina draugystės nei kitam jaučiamo prisirišimo. Bet jeigu draugas linkęs jausti apleistumą, į viską žvelgs kitaip.

Žmonės, turintys padidėjusį emocinį apetitą, labai greitai ims stengtis „sušildyti“ santykius, tarsi jų gyvenimas nuo to priklausytų, jie laikosi požiūrio „be meilės nėra gyvenimo “, kaip dainuojama populiariose dainose. Tarsi būtų perėmę šią rašytojo Gide'o formuluotę:

„Aš nenoriu būti pasirinktas, noriu būti mylimiausias", tik nedrįstų jos aiškiai pasakyti. Nereikalauja išskirtinumo (tam neturi pakankamai savivertės), bet laukia, kad kiti elgtųsi taip, tarsi jie būtų vieninteliai.

Kaip prabunda prisirišimo troškimas patyrus socialinį atstūmimą...

Daugelis laboratorinių ir „natūralioje" aplinkoje[1] atliekamų tyrimų nagrinėjo, kas vyksta, kai patiriam nesėkmę, atstūmimą, trumpai tariant, kai kitų akivaizdoje mums atsiranda grėsmė. Dažniausiai reakcija priklauso nuo tiriamųjų savivertės: asmenys, turintys trapią ir žemą savivertę, po nesėkmės būna malonesni, draugiškesni. O tie, kurių savivertė aukšta, jei dėl jų iškilo abejonių, dažnai būna linkę elgtis su kitais šiurkščiau. Atrodo, kad socialinis palaikymas, kaip atitaisymas ir paguoda, jiems mažiau reikalingas. Tačiau žemos savivertės žmonėms čia esama didelio pavojaus: kadangi jie nuolat jaučiasi patiriantys nesėkmę (tikrą, bijomą ar įsivaizduojamą), kaip įsitikinom, dažniausiai jiems kils pagunda papirkti kitus paslaugumu. Rodyti kitiems paslaugumą savaime nėra blogas dalykas. Bet blogai, jei užuot buvęs laisvu pasirinkimu paslaugumas tampa išgyvenimo ir apsisaugojimo strategija.

Meilė ir savivertė

Kiek daug kyla klausimų apie meilę ir savivertę... Ar meilė padeda savivertei? Ar ji žmogų stiprina, ar daro pažeidžiamą? O svarbiausia – ar protinga šių dalykų iš jos tikėtis?

Keista, bet **žemos savivertės žmonės dažnai „meilę griauna"**, jie paprastai linkę nuvertinti teigiamą jausminių partnerių[2] požiūrį: „Prireikė kelerių metų, kol gyvendamas poroje „nustojau eiti sargybą". Nebuvo taip, kad įtarinėčiau ar nepasitikėčiau. Bet nesąmoningai kursčiau atsargumo refleksą – nenorėjau manyti esąs labai mylimas,

kad netapčiau pernelyg priklausomas. Tai išprovokavo daug krizių, nes žmona visa tai nujautė, laikė meilės stoka, nors tai tebuvo veikiau perdėta baimė, tiesą sakant, net pasitikėjimo savimi stygius. Kas mane išgydė? Laikas. Bet dar ir tai, kad ėmiau vis labiau pasitikėti: man sekėsi darbe, manim žavėjosi abu maži sūnūs. Tad palengva tapau jautresnis, imlesnis ir atviresnis santuokinei meilei. Supratau ir pripažinau, kad žmona myli kaip tik mane, o ne susikurtą mano įvaizdį ar vieną paauglystės svajonių."

Žemos savivertės žmonės linkę per mažai „naudotis" savo pora, kad atsigautų ir atsikratytų jausmo, jog yra netinkami ir nieko neišmano,[3] jiems sunku atsiverti ar prašyti patarimų, dėmesio tomis valandėlėmis, kai to reikia.

Galima pastebėti, kad mūsų aptartos priklausomos asmenybės meilėje trokšta susilieti – ir tai susiję su savivertės sutrikimais. Susiliejimas padaro mus stipresnius, bet ir ne tokius matomus, ne tokius viešus. Ir, deja, gyvenant poroje kyla susvetimėjimo su savimi pavojus, pagunda pasislėpti už sutuoktinio, socialiai reikštis vien per jį, dėl to patirti didžiulį palengvėjimą. Ir savo tapatybės nejautrą. Paskui vieną dieną nubusti ir suvokti, kad pamiršot ugdyti save ne tik kaip „kažkieno žmoną ar vyrą" arba „kažkieno tėvą". Pajusti, kad dėl to smuko ir savivertė.

Gal todėl kyla tiek daug skundų ir širdgėlos dėl meilės – meilės reikalai yra ta sritis, kur psichoterapeutams tenka darbuotis itin dažnai: nuo ryšio baimės (baimė nuvilti ir būti nuviltam), netinkamo santykių plėtojimo (per daug ar per mažai iš jų reikalauti arba ir viena, ir kita, nelygu sritis) iki aukštų idealų, – netrūksta nei kančių, nei darbo norint baimes įveikti.

Meilė – vaistas savivertei...

Prisimenu vieną pacientę – vadinkim ją Armele, – kuri nereguliariai lankydavosi pas mane gydytis kompleksų ir savivertės. Kiekvieną kartą, kai įsimylėdavo, psichoterapiją mesdavo. „Tokiu metu man visai

nebereikia nei jūsų, nei psichoterapijos. Kai tik jaučiuosi mylima, nustoju abejoti savim..." Deja, įsimylėjimai nedarė ilgalaikio gydomojo poveikio ir pamažu abejonės vėl grįždavo. Tiesa, keista, bet iš pradžių jos kildavo dėl mylimųjų: „Po kurio laiko nustoju jį idealizuoti, pamatau trūkumus, kuriuos iki tol mano žvilgsnis ignoravo arba sumažindavo. O tada išsyk atsigręžiu į savo pačios trūkumus, imu vėl savim abejoti, kompleksuoti... ir jį palieku. Vėl lieku tokia, kokios savęs nemėgstu, – nerimaujanti ir amžinai nepatenkinta."

Vienas iš teigiamų meilės poveikių sužalotai savivertei – suprantama, kai meilė abipusė, – meilė padeda mums decentralizuotis: galvojam nebe apie save, o apie kitą. Galvojam nebe apie savo asmenį, bet apie tai, kokia mūsų, įsimylėjėlių, pora. Pamiršti save – būti apsėstam kito...

Kartą Armelė galų gale sutiko savo gyvenimo vyrą, veikiau žmogų, kuris pamažu *tapo* jos gyvenimo vyru. Nepaisydamas jos trūkumų... Ji turbūt gerokai pasidarbavo, kad abejonės savimi ir tobulumo siekimas nebebūtų kliūtis kelyje į laimę. O gal tiesiog jos draugas pasirodė besąs geras *meilės vaistininkas.*

DVIDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS

Savęs pateikimas: kokį veidą rodyti?

Daugiau laimėtume, jei leistume save matyti tokius, kokie esam, užuot stengęsi pasirodyti, kokie nesam.

LA ROCHEFOUCAULD

Ak, toji visuomenė, nuolat mus atgręžianti į savo atvaizdą! Daugybė prekyviečių, kur karaliauja veidrodžiai, ir šiuolaikinė *ego* šventykla – drabužių matavimosi kabina, kančių ir džiaugsmų vieta... Ji dažnai rodyta kine, beje, kartais pašaipiai, pavyzdžiui, filme, kurio kompleksuota veikėja, tempiama užjaučiančios, įkyriai geranoriškos bičiulės, netekusi vilties sušunka: „Aš tokia stora, kad net netilpsiu į kabiną!“[1]

Kiek pastangų galim ir turim dėti, kad būtume palankiai priimami

Kiek reikia puoselėti savo įvaizdį ir kaip jį pateikti visuomenei? Kada suprantamos pastangos nesukelti staigaus atstūmimo ir įtarimų pradeda varžyti arba verčia apsimetinėti? Kur yra pusiausvyros taškas tarp labai atsargaus, beveik susvetimėjimą skatinančio (žemos savivertės asmenų) ir įžūlaus (aukštos trapios savivertės asmenų) elgesio? Kaip surasti būtiną, bet nemelagingą būdą save pateikti? Kokias

pastangas dėti, kad jos netaptų suvaržymais, nekreiptų neteisingais, priešingais mūsų tapatybei keliais?

Visiškai aišku, kad esama ir visuotinai priimtų, ir nerašytų socialinę sąveiką reguliuojančių taisyklių. Žinoma, keičiantis laikams, aplinkai, gyvenimo tarpsniams, ir jos gali kisti. Galima nuspręsti jų nepaisyti, pačiam elgtis nesilaikant normų, bet toleruoti kitų elgesį pagal normas.

Šiaip ar taip, tokios taisyklės yra. Pirmiausia būtina jas sužinoti, suvokti, kaip smarkiai mus veikia jų spaudimas, o vėliau pasistengti netapti jų vergu. Yra keletas būdų to išvengti.

Pavyzdžiui, reikalavimas laikytis taisyklių gali skatinti jų kratytis ir galvoti vien apie save. Tai taisyklių paradoksas: tarkim, dėl aprangos – vyrai ilgai buvo daug laisvesni negu moterys. Jiems nereikėjo rūpintis, ką vilkės, drabužiai visad būdavo tokie patys. Tas pats ir su vaikais, ir ne vien todėl, kad niekas neklausė jų nuomonės, bet ir todėl, kad visi kadaise mokykloje dėvėjo chalatus – jie slėpė daugumą vidinių būsenų ir socialinės padėties skirtumus. O mūsų dienomis vis daugiau tėvų pasakoja, esą jų atžalos patiria **stresą dėl išvaizdos**. Koks liūdnas drabužių pardavėjų ir įvaizdžio diktatūros laimėjimas. Bet savęs pateikimą lemia ne vien išvaizda, svarbu ir bendravimas su kitais.

Gerbti kai kurias bendravimo taisykles

Nuo drabužių iki elgesio... Būtinybė paklusti kai kurioms socialinio savęs pateikimo taisyklėms, pavyzdžiui, mandagumo, kai kam gali atrodyti suvaržymas ir kelti baimę prarasti savitumą ar unikalumą. Nežinia, ar stengtis išsiskirti išoriškai yra įdomiausias tikslas, kurio verta siekti gyvenime. Be to, tikrovėje pseudospontaniškumas dažnai pasirodo besąs tik mėgdžiojimo refleksas, ne ką vertesnis negu laisvai priimti ir pamiršti suvaržymai ir ne daugiau atskleidžiantis.

Socialinių mokslų atstovai šių nematomų, bet socialinio priimtinumo ir aktyvumo srityje naudingų įgūdžių visumą vadina **socialine kompetencija**. Ji apima elementarų elgesį (vadinamąjį neverbalinį),

pavyzdžiui, žiūrėti į akis, šypsotis, laikytis tinkamo atstumo – nei per arti, nei per toli – ir verbalinį elgesį, kuris sudėtingesnis, pavyzdžiui, klausytis nenutraukiant kalbančiojo, užduoti klausimus, išklausyti atsakymą ir pan.

Iš kur atsiranda ši kompetencija? Paprastai išugdoma auklėjant: ar mus išmokė (ir kiek) įsitvirtinti ir gerbti kitus? Tačiau mūsų įdomiaisiais laikais, kai beveik atsisakyta mokyti mandagumo ir papročių, to mokomasi daugiausia ne vykdant tėvų ar visuomenės nurodymus, bet nematomai, mėgdžiojant modelius – ir tėvų, ir šeimos, ir visuomenės. Todėl kyla iliuzija, kad to nesimokoma. O juk mokomasi, ir net bet kuriuo amžiaus tarpsniu, pavyzdžiui, socialinės kompetencijos ugdymas yra plačiai ir sėkmingai taikoma psichoterapijos ir asmenybės ugdymo strategija.

Dar viena iliuzija: kas išmokta, jau nėra spontaniška. Tai klaida: **nespontaniška yra tiesiog tai, ko tuo metu mokomasi.** Panašus reiškinys kaip improvizacija muzikoje: kai išmokti pagrindai, juos lengva taikyti. Tai, kas iš pradžių išmokta, gali kuo puikiausiai vėliau tapti spontaniška. Ši savybė būdinga bet kuriam sėkmingam mokymuisi.

Iš ko susideda socialinė kompetencija? Apskritai tai gebėjimas **užimti savo, o ne visą vietą...** Socialinę kompetenciją sudaro dvi dalys: ekspresyvioji ir receptyvioji.

Ekspresyvioji kryptis – savęs įtvirtinimas, ją jau šiek tiek aptarėme. Tai reiškia, kad ne visada lauksim, kol kiti mums paliks vietos (būdinga žemos savivertės asmenims), tačiau netrokšim užimti visą įmanomą vietą (būdinga aukštos savivertės asmenims). Gebėjimas susikurti vietą tarp kitų be prievartos, be ūmių judesių neateina savaime, jį trikdo daug psichologinių (kaip savivertės sutrikimai) ir emocinių (kaip baimė) veiksnių.

Receptyvioji kryptis – tai aktyvus klausymas. Apibūdinimas „aktyvus“ neatsitiktinis: klausymas iš tiesų aktyvus procesas, klausydami turim skatinti pokalbį, patikslinti ar papildyti, emociškai prisiderinti prie pašnekovo... Tai subtilus veiksmas, kurį gali trikdyti nuovargis, sąstingis (neįsiterpiam, todėl apsnūstam), abejonės (užuot

klausęsi stengiamės gerai pasirodyti) ir pan. Klausytis yra naudinga savivertei: gaunam išorinės informacijos, kuri dažnai vertingesnė už mūsų prielaidas, palaikom ryšį, perkeliam dėmesio centrą nuo savęs kitur. Klausymas taip pat skatina ir priėmimą, tik nereikia pamiršti, kad klausytis nereiškia pritarti ar patvirtinti. Galima aktyviai klausytis ir nepritarti. Tiesiog užuot viduje prieštaravę: „Viskas yra kitaip, jis klysta, kokia klaida taip galvoti", stengiamės išklausyti.

Keli pratimai socialinei kompetencijai ugdyti

Psichoterapijos seansuose dažnai žaidžiam vaidmenų žaidimus, jie padeda kartu su pacientais suprasti gyvą, pulsuojančią emocinę medžiagą, neapsiriboti vien kalbėjimu ar svarstymais. Tad jei pacientas skundžiasi sunkiai užmezgantis kontaktą su kitais ar jaučiantis, kad nepavyksta sudominti aplinkinių, kad jo neišklauso, ne tik tai aptariam, bet ir apsvarstom šių sunkumų ištakas: iš kur jie kyla – iš praeities (tėvai jo niekada neišklausydavo) ar dabarties (jis įsitikinęs, kad yra neįdomus). Mes surežisuojam situaciją, siūlom vaidmenų žaidimą: „Įsivaizduokim, aš sėdžiu šalia jūsų per vakarienę, kur nieko nepažįstat, kaip užmegsite su manim kontaktą?" Dažnai iš šių nesudėtingų surežisuotų situacijų galima labai daug pasimokyti; nors jos, suprantama, dirbtinės, bet dažniausiai sužadina emocijas, artimas „tikrų" situacijų keliamoms, o svarbiausia – atskleidžia labai panašų į tikrovėje įprastą žmogui elgesį.

Per vaidmenų žaidimus labiausiai stulbina, kad daugeliui žmonių sunku atskleisti asmeninę informaciją ar išsakyti nuomonę. Ne todėl, kad jie neturėtų savo nuomonės ar ką pasakyti apie save, – kai psichoterapeutas ima aktyviai klausinėti, jam pavyksta išgirsti ganėtinai įdomių minčių. Tačiau pacientai mano, kad tai neįdomu, nes visa, kas iš jų sklinda, jiems atrodo blanku ir be skonio. Tada patartina (tam ir žaidžiamas vaidmenų žaidimas) priminti, kad ne vien patys sprendžiam apie savo žodžių tinkamumą ir įdomumą: žinom, kad esam sau griežčiausi, kokie tik gali būti, cenzoriai, tad verčiau leisti kitiems ver-

tinti, ar tai, ką sakom, įdomu, ar ne. Paskui per pratybas išbandomos penkios rekomendacijos:

- Įsijausti ir pačiam stengtis bendrauti (pasakoti, sakyti savo nuomonę, reikšti jausmus).
- Nedvejojant užduoti aptariamos temos klausimų pašnekovams.
- Nebijoti tylos: patylėti sekundę kitą prieš vėl prabylant ar tęsiant pokalbį.
- Iš tikrųjų įsitraukti į bendravimą, užuot vien stebėjus save ir kitų reakcijas.
- Prisiminti, kad čia ne baigiamasis ir ne stojamasis į aukštąją mokyklą egzaminas, o tiesiog bendraujama...

Darnaus ir nuoširdaus savęs pateikimo privalumai

Ar nuolat reikia stengtis pristatyti patį geriausią savo įvaizdžio ir psichologinį paveikslą?

Viskas priklausys nuo to, ar daug pastangų tam prireiks. Tik atsargiai – nepasitikėdami spontaniškumą naikinančiomis pastangomis nepervertinkim to, kas mumyse gali būti „spontaniška". *Spontaniškumas* ne visada *pageidautinas*: kartais spontaniškas būna užsisklendimas, o kartais maivymasis ir melavimas. Atrodo, kad geriausia, ko verta siekti, – ne spontaniškumas, o saikas ir nuoširdumas... Taip pat įrodyta, kad kuklus – nei per teigiamas, nei per neigiamas – savęs pateikimas sužadins palankiausius pašnekovų jausmus ir vertinimus, sukraus didžiausią simpatijos kapitalą, o tai laiduos didelę tikimybę, kad būsi socialiai priimtas.[2]

Taigi, nuoširdumas naudingas ne tik santykiams, bet ir žmogui. Anksčiau ar vėliau nuoširdumas neišvengiamas, nes apsimetinėjimas labai sekina. Kai mūsų paprašoma dėti neįprastas pastangas, kad kuo geriau pasirodytume kito akivaizdoje, sulaukiama priešingo rezultato – ir emocinio, ir intelektualinio.[3] Per vieną tokio pobūdžio tyrimą

savanorių buvo paprašyta neįprastai prisistatyti: artimiesiems – liaupsinant save ir labai teigiamai, o nepažįstamiems – labai nusižeminant, kukliai, – abi laikysenos priešingos mūsų spontaniškiems polinkiams.[4] Savanoriams, kurie paprašyti atliko šią užduotį, vėliau buvo labai sunku atlikti sudėtingus daugybos veiksmus, dauginti triženklius skaičius. Čia nėra nieko bendra? Ne, yra: pastangos kontroliuoti save prisistatant pakeitė – bent jau trumpam – jų gebėjimą susikaupti. Kiti rezultatai patvirtina, – bet tai jau logiškiau, – kad buvo sutrikdytas emocinis komfortas ir dar, pavyzdžiui, pasidarė sunkiau reikšti mintis.

Sudėtingesnis, bet įdomus dalykas: šie tyrimai parodė, kad iškėlus sudėtingas ir reiklias užduotis padidėja polinkis į narciziškumą (ne savivertė, o noras save pervertinti). Kai kurie mokslininkai iš to daro tokią prielaidą: šis argumentas patvirtina, kad kukliai prisistatoma veikiau dėl savikontrolės (pastangų pagadintos), o ne spontaniškai. Tai ganėtinai įdomi filosofinė problema: kaip rodo panašūs darbai, mes esam kuklūs ne spontaniškai, o pasirenkam tokie būti. Mūsų natūralus polinkis – skleisti savo *ego*, o tvarkos laikytis priverčia gyvenimas ir kiti žmonės. Kartais tvarkos laikomės su tokiu įkarščiu, kad sulaukiam priešingo rezultato, dažnai tai matyti, tada prireikia pastangų nebe suvaržyti, o *išpūsti* savivertę... Dar apie tai kalbėsime. Šiaip ar taip, sąmoningas didelis troškimas pasirodyti tik iš geriausios pusės, tobulai reguliuoti kitiems keliamą įspūdį (tykant menkiausio nesusipratimo ar trūkumėlio, galinčių pakenkti mūsų įvaizdžiui kitų akyse) yra vienas didžiausių stresorių.[5]

Galbūt prisistatyti kitiems be jokių perdėtų pastangų taip pat yra pastanga. Bet ilgainiui ji gali pasirodyti vaisingesnė, nes padeda mums pasiekti *viršūnę* – **būti vertinamiems dėl to, kokie esam, o ne dėl to, kokie siekiam atrodyti.** Būti vertinamam kitų yra gerai, bet savivertei dar geriau, kai esam labiau vertinami už tai, kas *esam*, negu už tai, ką *nuveikėm* ir kas pavyko. Kai psichologijos laboratorijoje buvo tiriama tokio pobūdžio situacija, pastebėta, kad kuo labiau žmogus jaučiasi suprastas ir priimtas, tuo labiau sumažėja gynyba ir poreikis saugoti bei įtvirtinti savivertę.[6] Tad šalin kaukes?

DVIDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS

Pajuokos baimė ir gėdos bei įžeistos savimeilės įveikimas

Ta pati gėda, kuri mane sulaiko,
kliudydavo daryti gerus darbus,
kurie būtų pripildę mane
džiaugsmo, ir aš jų atsisakydavau
apgailestaudamas dėl savo kvailumo.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU,
Vienišo svajotojo pasivaikščiojimai

Kai žmogus turi savivertės sutrikimų, dažnai patiria savimeilės nuoskaudų. Tačiau dažniausiai jos neadekvačios, jų buvo galima išvengti arba išvis nebūti. Daug dažniau jos kyla dėl žmogaus perdėto jautrumo, o ne dėl „puolimų“ prieš jį stiprumo ar tikrumo.

Sutrikusios savivertės žadinamos emocijos

Yra daug emocijų, siejamų su savivertės sutrikimais, – mokslininkai jas vadina **savimonės emocijomis**[1]. Šis terminas primena, kad tokių emocijų ištakos ne tik mūsų išorėje (jas sukeliančiose situacijose), bet ir viduje (jautrumas, o kartais perdėtas jautrumas toms situacijoms). Iš visų emocijų jos yra:

- **Pačios slapčiausios:** pavyzdžiui, priešingai negu liūdesio, baimės ar pykčio grupei priklausančias, jas mažiausiai atspindi konkreti veido išraiška...
- **Labiausiai nepriklausomos nuo išorinių sukėlėjų:** baimės ar pykčio ištakos yra universalios, o štai gėdos ar sutrikimo – kultūrinės, kartais net individualios. Juk šiuo atveju svarbi ne situacija, o jos interpretavimas (tai būdinga visoms emocijoms, bet kiek mažiau).
- **Labiausiai susijusios su kitų buvimu.** André Comte-Sponville'is labai tiksliai tai apibūdina ir gražiai suformuluoja: „Savimeilė – tai meilė sau kitiems matant."

Sutrikusios savivertės žadinamų emocijų nežymiausia išraiška – **sumišimas arba sutrikimas.** Ši pirmoji savimonės emocijų pakopa nebūtinai susijusi su neigiamu savęs vertinimu. Štai pavyzdys: pranešėjas, kurį liaupsindami pristato, kaip tik dėl to sutriks dažniau, nebent jis itin narciziškas. Refleksas tokią akimirką – nudelbti akis ir šyptelėti (žemos savivertės žmonės man gali prieštarauti sakydami, kad sutrikimas gali būti susijęs ir su baime nepateisinti iš anksto pasakytų komplimentų). Kiti sutrikimo atvejai – dėl klaidos ar netinkamo poelgio: numetus daiktą, leptelėjus „kvailystę" ar kaip *skandalingą naujieną* pranešus visiems jau seniai žinomą tiesą. Tai veikiau paskatina sutrikusi savivertė ir baimė neatitikti lūkesčių.

Jausmas, kad keli pajuoką, yra dar pakopa žemiau, jis susijęs su įsitikinimu, kad sugadinai savo socialinį įvaizdį ar atkreipei į save pašaipius bei ironiškus žvilgsnius. Etimologiškai žodis „pajuoka" kilęs iš tos pačios šaknies kaip *juokas*: bijoti pajuokos, vadinasi, bijoti paskatinti kitus iš savęs juoktis. Daugeliui trapios savivertės asmenų sunku juoktis iš savęs drauge su kitais net tada, kai juokas neįžeidus. Dažnai jaustis vertam pajuokos arba leisti, kad elgesį lemtų noras šio jausmo išvengti, yra ganėtinai aiškus nesaugios savivertės simptomas. Bet pavojingiausią savimonės emocijų lygį rodo gėda.

Gėdos apraiškos ir pasekmės

Psichologijoje išsamiai ištirta kaltė, tas skausmingas diskomforto pojūtis, sukeliamas vidinio įsitikinimo, kad padarei klaidą. Tačiau gėda yra dar labiau žalojantis jausmas, nes susijęs ne vien su elgesiu, bet ir su asmeniu. **Žmogus kaltina save dėl to, ką padarė, o gėdijasi to, kas jis yra:** žala didesnė. Taigi **gėda visada dėl savęs:** žmogus atmeta ne tik savo poelgius, bet visą save.

Kitas gėdai būdingas požymis – ją žadina suvokimas, kad mūsų veiksmai viešai teisiami. Nesėkmės juo gėdingesnės, jei ištinka kito akivaizdoje arba apie jas kitam papasakojama.[2] Tačiau gėdai sužadinti – išankstinei ar retrospektyviai – gali pakakti vien minties, kad kiti vertina mūsų silpnybes, arba viešai parodyti savo nekompetentingumą. Vadovaudamiesi nuostata „jei tik žmonės žinotų“, žemos savivertės asmenys kartais vaizduotėje surengia sau tikrą kankynę prie gėdos stulpo. Beje, gėda yra vaizdinė emocija (žmogus vaizduotėje nepailstamai kartoja tą sceną), o kaltė gali būti vien žodinė (priekaištauja sau). Galiausiai paskutinis ir galbūt svarbiausias skirtumas nuo kaltės: kad apimtų gėda, visai nebūtina „moralinė klaida“ – žmogui gali pakakti vien jausmo, kad nepavyko, neįstengė pateisinti lūkesčių.

Kadangi gėda priklauso nuo žmogaus suvokimo, kas yra „lūkesčiai“ ar ką reiškia „nenuvilti“, suprantama, kad tiems, kurie labai stengiasi nenuvilti arba visada pasirodyti geriausiai, ji gali sukelti daug sutrikimų.

Pernelyg didelė gėda neabejotinai **pati pavojingiausia emocija ir gali pakenkti savivertei.** Jei ji skausminga tose situacijose, kai įsiliepsnoja (iškalbingas posakis „mirti iš gėdos“), tai ilgainiui tampa griaunanti, nes duoda peno kenksmingoms įkyrioms neigiamoms mintims kartotis. Tai pamažu didins žmogaus jautrumą ir pateisins vėlesnį polinkį vengti: patyręs „didelę gėdą“ žmogus gali nebenorėti rizikuoti kalbėti, šokti, sakyti savo nuomonę ir pan. O gėdos jausmui nuolat pasikartojant (primenam: gėdos išgyvenimas svarbesnis negu

socialinė tikrovė) jis gali pamažu atsisakyti visų formų socialinės rizikos, tai yra visų spontaniškumo išraiškų.

Atrodo, kai kuriuos asmenis ši emocija gali pastūmėti žiauriai elgtis – tai rodo, kaip stipriai ji veikia mūsų elgesį: savivertės įžeidimas didina agresijos pavojų.[3] Tad jaučiantis įžeistam gali kilti noras keršyti. Deja, tai ir vyksta vadinamosiose garbės kultūrose (pavyzdžiui, kai kuriose Viduržemio jūros ar Rytų šalyse), kurios iš tiesų yra žiaurios ir archajiškos gėdos kultūros.

Pratimai gėdai įveikti

Gėda, kaip ir visos emocijos, turi paskirtį – primena, kad norėdami turėti savo vietą žmonių grupėje (šeimoje, tarp draugų, mikro- ar makrovisuomenėje) turim laikytis tam tikrų taisyklių ir elgesio normų. Patiriama nedidelėmis dozėmis, gėda gali sukliudyti atlikti asocialius veiksmus: meluoti, išduoti, vogti, užgaulioti silpnuosius. Arba, jei žmogus taip elgėsi, padėti to nekartoti. Kaip baimė gali padaryti mane atsargesnį, suteikdama galimybę iš anksto numatyti pavojų, taip gėda gali padaryti sąmoningesnį, suteikdama galimybę numatyti atstūmimą.

Vis dėlto visos emocijos gali pakrikti. Baimė gali virsti liga, tai yra fobija. Gėda taip pat gali nukrypti į šalį. Mes neturim specialaus termino gėdos ligoms įvardyti. Tai tikriausiai rodo, kad tradicinės visuomenės tas ligas toleravo ir nesunkiai prie jų priprasdavo: gėda yra geras būdas priversti žmones būti ramius. Prisiminkit viduramžiais naudotą gėdos stulpą nusikaltėliams rišti arba „asilo kepurę“, kurią iki šeštojo dešimtmečio klasėje užmaukšlindavo blogiems mokiniams.

Sutrikusios savivertės žmonių gėdos jausmas taip pat dažnai būna sutrikęs. Todėl elgesio ir kognityvinėje psichoterapijoje esama stebinančių – bent jau nepatyrusius – „pratimų gėdai įveikti“[4], kuriuos atliekant siekiama įprasti jausti nejaukumą, gėdą, sumišimą, pajuoką ir galų gale – vėl gėdą, tačiau neleisti jai savęs smarkiai paveikti. Pa-

vyzdžiui, važiuojant metro ar autobusu garsiai skelbti stotelių pavadinimus. Jei žmonės žiūrės, nusišypsokit jiems. Jei užkalbins, tiesiog sakykit tiesą: atliekat pratimą, padedantį nugalėti gėdą. Toks atvejis retas – nuo tada, kai su pacientais ėmėm atlikti šį pratimą, nutiko tik vieną kartą: mus užkalbinęs žmogus pasirodė esąs labai smalsus ir susidomėjęs ėmė klausinėti, pasakoti apie savo patirtą didžiausią gėdą (darbe buvo užkluptas smarkiai meluojantis). Šitas pratimas ir keletas kitų padėjo man daryti pažangą, nors nemaniau, kad man būdingas per didelis gėdos jausmas: įsitikinau, kad gėda iš tiesų daug labiau lemia elgesį, negu mes manom. Gėda garsiai kalbėti arba gatvėje elgtis kaip klounui, išeiti į gatvę paskubom apsirengus ar su šlepetėm, pižama ir pan. Neraginu to paversti gyvenimo stiliumi, bet vertėtų retsykiais atlikti tokį nediduką egzistencinį eksperimentą ir **iš naujo suderinti pakitusį savo „gėdometrą“, kad nebūtų per jautrus.**

Atlikdami pratimus gėdai įveikti (jie turi sužadinti tik „nedidelę“ gėdą: juokingi veiksmai nedaro žalos kitiems, neturi siekinio ir sukelia tik vidutinio stiprumo gėdą) pastebim štai tokius reiškinius:

- **Pirmiausia įsitikinam, kad prieš atlikdami pratimą jaučiamės daug blogiau negu jį atlikę.** Mintis, kad elgsimės juokingai ar netinkamai, daug stipresnė ir sunkiau pakeliama negu pats poelgis. Šis faktas esminis, nes parodo, kaip daug prarandam vengdami: jei nuolat bėgam, niekada nesuprasim, kad sprunkam vien nuo socialinio atstūmimo vaiduoklio.
- **Paskui suvokiam (tai jau aptarėme skyriuje apie „prožektoriaus“ efektą), kad kiti žmonės kreipia į mus daug mažiau dėmesio,** taip pat ir į tai, kas, mūsų manymu, būtinai turėjo traukti žvilgsnius. Kartais slapta mus stebinčių žmonių gėda net stipresnė negu mūsų, kai garsiai skelbiam stoteles.
- **Pagaliau, kaip ir gydant baimes, pastebim, kad juo ilgiau tęsiam ir juo dažniau kartojam pratimą, juo labiau gėda mąžta ir bliūkšta.** Dažnai net atsiranda nežymus euforijos ir lengvumo pojūtis: nusimetam gėdos naštą ir nekvaršinam galvos dėl mandagumo taisyklių. Labai malonus pojūtis.

Kita didžioji taisyklė: niekada, niekada, niekada (sąmoningai kartoju) nelikti vienam su savo gėda. **Vienatvė ir atsiskyrimas yra gėdos vitaminai.** Nors pirmas refleksas, pajutus gėdą, – susigūžti: nudelbti akis, nebekalbėti, norėti prasmegti skradžiai žemę, mirti... Net jei gėdijamės kalbėti apie tai, dėl ko mums gėda, būtina stengtis užmegzti dialogą. Tai padeda perkelti dėmesį nuo savęs kitur ir nesigramzdinti.

Atkreipkit dėmesį ir į įkyrias neigiamas mintis, jau minėjom: jos gali būti užkoduotos emocinių žaizdų atmintyje (sąmoningoje ir ne). Taigi, **gėdos žaizdas reikia kruopščiai išvalyti.** Prisimenu vieną pacientę, dalyvavusią grupinės terapijos seanse, – tą popietę ji buvo patyrusi pažeminimą iš vieno bendradarbio. Pasak jos, jis labiau narciziškas negu iškrypėliškas ir stengėsi pakelti savo vertę bendradarbių akyse, o ne patirti malonumą išmušdamas ją iš vėžių. Tai įvyko visiems matant. Ji atėjo į grupę siaubingai sutrikusi, verkdama ir akivaizdžiai netekusi pusiausvyros, pasiruošusi išeiti iš darbo. Kai papasakojo tą nemalonų įvykį, visi grupės nariai ir psichoterapeutai išsakė savo nuomonę. Niekas nesistengė supaprastinti ir netvirtino, kad „tai niekis", – kalbėjo apie tai, ką tikriausiai patys būtų jautę ja dėti (taip pat gėdą) ir kokia reakcija, jų manymu, būtų tinkama: nepervertinti neigiamo kolegų vertinimo, svarbiausia – neužsisklęsti, iškart, tą patį vakarą, paskambinti kai kuriems toje situacijoje dalyvavusiems žmonėms ir artimiems draugams, jokiu būdu kitą dieną nevengti pažeminusio bendradarbio, nuėjus paprašyti jo pasiaiškinti ir pan. Vien tik paprasti dalykai. Paskui išsiskirstėm iki kito pirmadienio. Vis dėlto šiek tiek nerimavau, kaip susiklostys įvykiai, nes pacientė buvo labai pažeidžiama ir patyrė stiprų emocinį sukrėtimą. Kitą pirmadienį jos veidas švytėte švytėjo: išklausiusi visų nuomones pajuto didelį palengvėjimą, padarė tai, ką mes, pacientai ir psichoterapeutai, patarėm. Įvykiai kuo puikiausiai susiklostė. Bendradarbis jautėsi sumišęs, gal net atgailaujantis, tą savaitę nieko panašaus nepasikartojo, o kiti ją palaikė. Pagalba atėjo, kai situacija dar buvo „karšta", ir tai nulėmė sėkmingą įvykių eigą.

„Vakarėliuose nedrįstu kalbėti, bijau prišnekėti kvailysčių. Bet po kurio laiko susigriebiu, kad kiti pastebės, jog tyliu." Kai žmogus turi savivertės sutrikimų, dažnai tyla būna tarsi išbandymas: sužadina mintis apie nevisavertiškumą. Žinoma, kiekvienam pasitaiko nejauki tyla, – prisiminkit posakį „angelas praskrido" įsivyravusiai tylai nutraukti. Tačiau ji nebūtinai spaudžia pavojaus mygtuką. Kartais turim padirbėti, kad išsiugdytume gebėjimą pakęsti tylą santykiuose ir nemanytume, kad ji reiškia ką nors bloga, – aš tai vadinu „tylos terapija" (kalbu ne apie tokią tylą, kuri tvyro psichoanalitiko kabinete, kol jis klauso kalbančių pacientų). Pratimo esmė tokia: paaiškinam pacientui, ką darysim, – sėdėsim akis į akį ir nekalbėsim, žiūrėsim vienas į kitą, bet neprivalėsim visąlaik išlaikyti tiesaus žvilgsnio į pašnekovą (tai ne žaidimas „laikau tave už barzdos, kuris pirmas nusijuoks..."). Įdomu, kad kai kurie žmonės tokioje situacijoje pajunta didelį nejaukumą, nors tai tik pratimas, jis sužadina emocijas „visai kaip tikrovėje" – toks stiprus gali būti žmogaus nepakantumas tylai. „Nieko nesakymas, – pasakojo viena pacientė, – įtraukia tarsi sūkurys ir į sąmonės paviršių iškelia visus mano paslėptus ir nuslopintus kompleksus. Todėl visąlaik stengiuosi kalbėti." Per tuos pratimus pacientui duodamas nurodymas priimti save tylintį. Šypsotis, kvėpuoti, domėtis tuo, kas aplink... Kaip dažnai būna, pratimą lengviau atlikti, negu iš anksto apie jį galvoti, ramybė paprastai grįžta gana greitai. Bet jis labai pamokomas.

Panašiai dirbam ir stengdamiesi įveikti baimę prikalbėti kvailysčių: žaidžiam vaidmenų žaidimą, užduodam klausimus „išmanantiems". Reikia siekti sukurti drovaus, bet malonaus ir atviro žmogaus įspūdį, o ne laisvai besijaučiančio, išsilavinusio ir linksmo; mat susitelkęs į tokį tikslą žmogus rizikuoja tapti užsisklendusiu neurotiku, visą vakarą nepratarsiančiu nė žodžio. **Geriau priimti save netobulą negu visai nepriimti ar apsimesti, kad esi kažkas kitas.**

„Kokia gėda!“

Pradėjęs reguliariai darbuotis su pacientais, norinčiais įveikti gėdos jausmą, stengiuosi, kad ir mano vaikai patirtų šio darbo naudą (tai vienas iš daugybės trūkumų, kai esi psichiatro vaikas). Mane pribloškė, kaip dažnai posakis „Kokia gėda!“ kartojasi jų kalboje, taip pat ir giminaičių bei draugų. Pavyzdžiui, mėginu su dukromis daryti pratimėlius gatvėje – atsidurti gėdos situacijoje, apie tokias jau rašiau: garsiai dainuoti, ką dainuojam namuose prieš eidami į mokyklą, išeiti į lauką su nelabai suderintais drabužiais... Iš pradžių jos man kartojo vien tik „Tėti, liaukis, kokia gėda...“ Bet pamažu, matau, joms darosi linksma ir pačios pradeda mesti man iššūkius. Galų gale mes nieko kito ir nedarom, tik žaisdami kartojam amžiną gėdos scenarijų, kurį tėvai verčia iškęsti vaikus. Štai anądien perskaičiau Molière'o komedijos „Juokingosios pamaivos“ ištraukėlę: „Ak! Tėve, tai, ką jūs sakot, yra siaubingai miesčioniška. Man gėda girdėti jus šitaip kalbantį.“

DVIDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS

Socialinių santykių statymas į vėžes: nepasitikėti nenumaldomu refleksu lyginti ir atsisakyti nenaudingos konkurencijos

Tas, kas mano galintis savyje rasti visa ir įstengsiantis apsieiti be kitų, smarkiai klysta, bet tas, kas mano, kad kiti neįstengs apsieiti be jo, klysta dar labiau.

LA ROCHEFOUCAULD

„Kai žmona pasakoja istorijas apie draugių vyrus, idealius tipus, kurie uždirba kalnus pinigų, anksti grįžta namo, plauna indus, savaitgaliais rūpinasi vaikais, daro joms pėdų masažą, mane tai klaikiai nervina. Daug geriau, kai pasakoja apie drauges, kurių sutuoktiniai egoizmu arba futbolo žiūrėjimo per TV manija daro jų gyvenimą nepakenčiamą. Kaip tik tai mane motyvuoja. Visai negalvoju, kad jei yra blogesnių už mane, galiu ilsėtis ant laurų. Bet sakau: a, tai aš geram kelyje, nenoriu būti į juos panašus." (Samiuelis, 34 metai)

Kartais įkliūvam į spąstus – santykiai pasirodo visai ne tokie, kokių troškom: pradedam absurdiškai lyginti, leidžiamės į dar absurdiškesnę konkurenciją. Šitokia mąstymo kryptis juo labiau atrodo natūrali, kad atitinka galimus mūsų įgimtus polinkius: refleksai šiek tiek priklauso nuo mūsų, kaip didžiųjų grupėmis gyvenusių primatų,

praeities; grupėje stebėti, ką veikia kiti, yra naudingas įprotis, padedantis neatsidurti užribyje; taip pat svarbūs ir vyravimo klausimai, nes nuo jų priklauso prieiga prie įvairiausių išteklių (maisto ir gerų vietų). Kaip visada – nors kai kurie mūsų požiūriai kyla iš tolimos psichobiologinės praeities, tai dar nereiškia, kad turim pasyviai juos priimti. Pripažinę, kad lyginti ir konkuruoti yra įgimti polinkiai, galim nuspręsti aklai nesitaikstyti su jų įtaka, leisti jai reikštis tik tada, kai manom, kad aplinka ir mūsų interesai to reikalauja. Tačiau tuomet svarbu sąmoningai *apsispręsti*, o ne tiesiog *reaguoti*.

Juk yra pavojus kęsti biologinę ir socialinę įtaką, kuri dar nežinia kaip atsilieps mums ar kitiems. Žemos savivertės žmonės linkę su nerimu jai pasiduoti, lygintis savo nenaudai, vengti bet kokios konkurencijos arba susitaikyti su pralaimėjimu. O aukštos trapios savivertės asmenys mėgins žaisti šį žaidimą, būti geresni už kitus, laimėti konkurencinę kovą, bet visa tai gaubs labai sukaustyta psichologinė atmosfera.

„Lyginu save ir... guodžiu ar liūdžiu?“

Taigi, socialinio lyginimo refleksas iš pradžių atrodo nesulaikomas, kaip nesulaikomas sielos judėjimas. Jis vyksta net nesąmoningai.[1] Vien tai, kad gyvenam visuomenėje, priverčia mus nuolat lygintis. Štai kelios iš daugelio socialinį lyginimą skatinančių apraiškų:

- Sutelkti dėmesį į save:[2] pavyzdžiui, rašant tekstuką apie save (ir lyginant su tekstuku apie kino žvaigždę) didėja polinkis į socialinį lyginimą. Nes savivertės sutrikimus, kaip įsitikinom, lydi ryškus polinkis intensyviai ir dažnai gromuliuoti neigiamas mintis apie save...
- Abejoti savimi: jei asmenybės pseudotestas, kurį atlikdami atsakėt į kompiuterio klausimus, nenustato jūsų asmenybės tipo („Išnagrinėjus jūsų atsakymus neįmanoma apibendrinti asmenybės bruožų“), dar labiau sustiprėja jūsų polinkis į socialinį lyginimą.
- Patirti nesėkmę. Polinkis lygintis su „blogesniais už save“ labai dažnas, kad ir kokia būtų savivertė.[3]

- Vienu metu jausti ir sunkumą, ir abejonę – tai dukart padidina pagundą lyginti. Štai Liusės tėvų pasakojimas: „Mūsų mergaitė gimė turėdama judėjimo sutrikimą. Metų metus tikėjomės, kad raida ji pasivys bendraamžius. Kai ateidavom į šeimos sambūrius ar kitur, kur būdavo vaikų, tiesiog nevalingai labai atidžiai slapta juos stebėdavom norėdami sužinoti, kaip jie vystosi, palyginti su Liuse. Ilgainiui atsikratėm šio įpročio, nes kaskart pasijusdavom nelaimingi – Liusė taip ir nepasivijo bendraamžių, todėl turėjom susitaikyti, kad ji ne tokia kaip kiti vaikai. O svarbiausia – ne tokia kaip idealus vaikas, apie kokį svajojom ir kokią įsivaizdavom ją tapsiant. Metų metus praleidom, kol priėmėm ją tokią, kokia yra, – nuvilianti, jei lauksi iš jos pasiekimų, meili kaip visi vaikai, nes ji – augantis žmogutis ir niekas negali žinoti, koks bus jos gyvenimas – laimingas ar ne. Bet šiandien jau nebelyginam, nebeklausiam „Ar ji atsilieka, palyginti su kitais?“, šiandien klausimas kitoks: „Ar ji gyvenime laiminga?“

Deja, juo daugiau lyginam save su kitais, juo dažniau išgyvenam neigiamas emocijas, pavyzdžiui, apgailestavimą, kaltę, pavydą, nepasitenkinimą ir pan.[4] Atrodo, esama abipusio ryšio tarp jausmo, kad gyvenimas nelaimingas, ir nuolatinio socialinio lyginimo.[5] Lyginimasis ieškant paguodos taip pat, regis, prasta išeitis, nes pamažu nesąmoningai įtraukia į socialinės konkurencijos žaidimą, kurį žmogus norom nenorom stengsis laimėti (būti geresnis už kitus) arba bent nepralaimėti (neleisti, kad kiti smarkiai aplenktų).

Nuo lyginimo iki konkurencijos

Taigi lyginimas kelia pavojų kasdienį gyvenimą paversti varžybomis dėl pirmavimo: būti tuo, kuris daugiausia kalba per posėdį, kurio namas ar automobilis gražiausias, sutuoktinis seksualiausias, vaikai dailiausi...

Atsargiai, kaip jau rašėm, **polinkis lyginti ir konkuruoti labai greitai prabunda,** kaip rodo šis tyrimas. Mokslininkai norėjo nusta-

tyti, ar įmanoma sužadinti konkurencinį elgesį pateikus paprasčiausią manipuliavimo žodžiais užduotį. Tad paprašė savanorių sudaryti sakinius su dešimčia žodžių, susijusių su konkurencija (pvz., laimėti, pralenkti save, kova, varžymasis, konkurencija) arba su bendradarbiavimu (pvz., bendradarbiauti, dirbti kartu, pagelbėti, draugystė).[6] Tie, kuriems teko žodžiai iš konkurencijos srities, kitame, žaidimų ir surežisuotų situacijų, etape greičiau ėmėsi socialinių palyginimų ir pradėjo konkurenciškai elgtis. Ta pati užduotis su žodžiais iš bendradarbiavimo srities sukėlė priešingą poveikį. Taigi, visą dieną praleisti tokioje aplinkoje, kur gerbiamos tam tikros vertybės, visai nėra nereikšminga. Pavyzdžiui, nuolatinis specialiosios literatūros apie vadybą skaitymas kai kuriems darbuotojams gali sužadinti konkurencinį elgesį – galbūt tai puiku juos įdarbinusiai įmonei, bet ne taip palanku gerai jų pačių savijautai. Tikriausiai geriau leisti varžymosi instinktui reikštis ten, kur jis yra reikalingas (kai kurios profesinės situacijos) ir slopinti kitur (bendras darbas ir asmeninis gyvenimas).

Panašiai ir **bendravimas su socialinės konkurencijos apsėstais žmonėmis,** kaip toliau pateiktame pasakojime, gali pasirodyti esąs kenksmingas – nebent patys suvoksime problemą.

„Kai mano kaimynas įžengia į kambarį, iškart stengiasi įvertinti, ar čia esančios moterys gražesnės, protingesnės, seksualesnės už jo žmoną. Jei taip, jis ieško trūkumo, kol randa kokią sritį, kur jo žmona jas pranoksta. Su vyrais elgiasi panašiai, gal net blogiau: aiškinasi, ar kitų vyrų statusas aukštesnis už jo ir, jeigu taip, būtinai turi rasti trūkumą. O jei ne, gali tapti agresyvus, ironiškas, kelti kivirčus arba, jei nepavyksta laimėti žodinėje kovoje, žeminti kitus, negailestingai užsipulti kokį atpirkimo ožį.

Mudviejų žmonos – draugės, tad kartą važiavom kartu atostogauti. Buvo tikras pragaras. Po kelių dienų atostogų aš ne tik nebegalėjau tverti, bet ir pats užsikrėčiau – norėjau, kad mano vaikai laimėtų prieš jų vaikus stalo žaidimuose ir panašių kvailysčių.“

Taigi esama tokių **socialinių terpių, kurios skatina lyginti ir akylai stebėti kito statusą:** kinas, mada, televizija. Beje, bet kuri ter-

pė, kur žmonės gyvena uždarai, savaime skatina šį reiškinį. O kartais tai tinka net visam socialiniam diskursui: kvailas devintojo dešimtmečio šūkis „Prancūzija laimi!" tebuvo perdėtai individualistinių ir konkurencinių vertybių kopijavimas nuo Jungtinių Valstijų ir Didžiosios Britanijos, kaip ir kitose Vakarų šalyse.

Atkreipkim dėmesį, kad ne visada apsisprendžiam lyginti save su kitais: kartais nutinka, kad gyvenimo atsitiktinumai tarsi priverčia lygintis, pavyzdžiui, sužinojus, kad artimam žmogui nutiko bėda ar jis susirgo. Jei žvelgiant į tai, kas jam nutiko, mūsų tvirtumo pojūtis yra didelis („man taip neturėtų nutikti, nes..."), tai lyginimas – egoistiškai – iš pradžių teiks saugumą. Bet jei mūsų pojūtis, sukeltas to įvykio, veikiau pažeidžiamumas, lyginimas sužadins nerimą („ir man taip gali atsitikti"). Bet gali daryti ir teigiamą poveikį – skatinti galvoti, kaip apsisaugoti nuo pavojingo įvykio („ryt metu rūkyti", „nustosiu kvailai leisti pinigus"[7]).

Konkurencija nebūtinai mums padeda

Priešingai nei manoma, **anaiptol ne visada laimi „pirmavimo maniakai"...** Laimė! Pernelyg didelių konkurencinių lūkesčių sukeltas spaudimas gali trukdyti pasiekti norimą rezultatą.[8] Suprantama, padidėja ir konfliktų pavojus, nes kiekvienas taikosi į kito vietą ir laikosi požiūrio – teoretikai jį vadina „nulinės sumos žaidimu", – kad tai, ką laimi kitas, aš pralaimiu. Taigi bus siekiama ne tik laimėti, bet ir žūtbūt sukliudyti laimėti kitiems. Toks mąstymas apie gyvenimą visuomenėje ar žmonių grupėje sukurs labai nelankstų požiūrį į teritorijų užkariavimą ir gynimą, privalumus ir kitus statuso ženklus. Taip pat nuolat blogins žmogaus savijautą. Savivertę darys vis labiau pažeidžiamą: tokia egoistiška ir konkurencinė aplinka kaip konvejeris gamina nesaugių savivercių grandines, kurios priklausomos nuo išorinių atributų ir itin nestabilios. Nuostabu, ar ne?

Savivertei labiau į naudą meilė negu valdžia

Pradžioje minėjome, kad savivertei suteikia peno pripažinimo ir kontrolės pojūtis. Tačiau jei stengsimės ją stiprinti pasikliaudami konkurencija, akivaizdžiai eisim neteisingu keliu. **Nes tai, ką vadiname priimtinumu, tai yra populiarumo patirtimi, savivertei daro dukart stipresnį poveikį negu dominavimas, tai yra valdžios įtvirtinimas.**[9] Todėl lyginimu ir konkurencija grįsta elgsena neveda gera kryptimi. Ji veikiau pamažu blogina mūsų socialinių santykių kokybę: tą mažą nestabilų laimėjimą, kurį pasiekiam dominuodami, nustelbia priimtinumo praradimas, o šis veiksnys daug svarbesnis savivertei.

Atsisakyti netinkamos konkurencijos – ne „*visos* konkurencijos", o tik tos, kuri nereikalinga ar mums primetama, – atrodo, geriausia išeitis. Tai patartina aukštos nestabilios ir trapios savivertės žmonėms, nes jie siekdami laimėti konkurencinę kovą investuoja didelį emocinį ir santykių kapitalą. Tačiau tinka ir žemos savivertės turėtojams – jie *a priori* nesiekia konkurencinių santykių, tik iškenčia juos ir šiaip ne taip jų laikosi. Tad kaip elgtis, kad neįsitrauktume į tokį žaidimą?

Modeliai ir antimodeliai: kaip semtis įkvėpimo iš kito, kad darytum pažangą

Polinkis į socialinį lyginimą toks stiprus dar ir todėl, kad, kaip jau sakėm, iš pradžių duoda naudos, pavyzdžiui, suteikia nusiraminimą. Bet socialinis lyginimas gali būti dar geriau pritaikomas – gali padėti augti mūsų asmenybei, o ne tik saugiai pasijusti. Tai vyks per procesą, vadinamą socialiniu mokymusi.[10]

Iš tiesų dažniausiai ko nors išmokstam ne darydami bandymus ir klaidas, ne nuolankiai klausydami nurodymų ir patarimų, kuriuos mums dosniai dalija. Išmokstam stebėdami kitus: iš pradžių tėvus, paskui mokytojus, draugus, o vėliau visus žmones, su kuriais gyvenimas suveda. Tai itin tinka, kai mokomasi sudėtingų dalykų, pavyz-

džiui, gyventi visuomenėje, pasirinkti bendravimo su kitais žmonėmis stilių ir pan.

Tuos „kitus" mes, kad ir kas būtų, dar stebėsim ir pasiliksim visa „kad ir kas būtų"... Pavyzdžiui, polinkį mušti, jei matėm, kad muša, ir mylėjom tuos, kurie mušė (net jei mušė mus), o gal patiko smūgių keliamas siaubas. **Modeliai (būti kaip) ir antimodeliai (nebūti kaip) mus taip pat formuoja.** Tai vyksta sąmoningai (norėjau būti panašus į tą žmogų ar bent kartais elgtis kaip jis) ir nesąmoningai (su siaubu pastebiu save kartojantį nekenčiamą elgesį, nors ir nepritariu jam).

Atrodo, kad žmonėms, kurių savivertė aukšta, geriausi socialiniai modeliai yra „teigiami" (sugebėti įveikti vieną ar kitą sunkumą). Šie asmenys yra veikiau *promotion-focused* (angl. susitelkę į savęs iškėlimą), kaip sako amerikiečiai. O žemos savivertės žmones, regis, labiau motyvuoja „neigiami" modeliai – „štai kaip nereikia elgtis", nes jie labiau *prevention-focused* (angl. susitelkę į apsisaugojimą).[11]

Tai gal mes tik mėgdžiojam, o ne patys save kuriam? Iš esmės – taip!

Manyti, kad esi unikalus ir nepriklausomas, yra perdėtas išdidumas: mes kuriam save *taip pat* ir mėgdžiodami. Pakanka tai žinoti. Suprantama, vaikystėje. Bet ir būdami suaugę. Turim varganų modelių – „varganų" reiškia ribotų ir supaprastintų, – pavyzdžiui, reklamos, televizijos ar kino. Arba kitų, sodresnių ir subtilesnių, kaip „tikri" mūsų sutinkami žmonės, tačiau turim dar sugebėti žiūrėti į juos plačiai atmerktomis akimis: **ne vien žavėtis tais, kuriuos visuomenė laiko vertais susižavėjimo,** bet ir atkreipti dėmesį į kitus, kuklesnius ir anonimiškus, bet turinčius kažką, ką perpratę gautume labai daug naudos. Žavėtis žmonėmis, kurie mums antipatiški arba kurių elgesys kartais atrodo peiktinas, ir semtis įkvėpimo iš jų elgesio – kodėl gi ne? Čia kalbam ne apie mimetizmą, o apie mokymąsi iš pavyzdžio, nesvarbu, ar jis rodomas, ar paslėptas! Užuot neigiamai vertinę, stebėkim ir naudokimės gausybe pavyzdžių – ar antipavyzdžių, – kuriuos gyvenimas dovanoja...

Pamenu, kartą skaičiau interviu su choreografe Marta Graham. Jos buvo klausiama apie kūrybiškumą ir originalumą, mėgdžiojimą

ir kūrybą – šie klausimai menininkui dar svarbesni negu paprastiems mirtingiesiems: „Visi mes esam vagys. Bet galų gale būsim teisiami atsižvelgiant tik į du dalykus: ką nusprendėm apvogti ir kaip tuo pasinaudojom."[12]

Ilgai stebėję, daug lyginę, vieną dieną gaunam tai, kas atrodo savotiška išmintis, naudinga savivertei, – **įgyjame gebėjimą lyginti save su savimi.** Su tuo, koks buvau prieš kelis mėnesius ar keletą metų. Su tuo, koks būnu šviesiomis ar juodomis dienomis. Tai tikriausiai vienas geriausių būdų asmenybei ugdyti: **gyventi taip, lyg būtum amžinai save kuriantis meistras...**

DVIDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS

Pavydas ir pavyduliavimas: abejojimo savimi emocijos ir vaistai nuo jų

Pavyduliavime yra daugiau savimeilės negu meilės.

LA ROCHEFOUCAULD

Pavydo ar pavyduliavimo atsiradimas – vienas savivertės pralaimėjimo požymių, kai pasiduodama pagundai lyginti ir prasideda konkurencija. Šiedvi emocijos, rodančios abejojimą savimi, skirtingos, nors šiandien dažnai abi vadinamos žodžiu „pavydas".

Pavydas siejamas su nemaloniu pojūčiu, kurį patiriam matydami, kad kitas turi, ko mes neturim, bet norėtume turėti: pinigų, statusą, pripažinimą, o gal laimę... Paprastai pavydim žmonėms, su kuriais esam daugiau ar mažiau artimi arba galim protingai lygintis. Retai pasitaiko, kad mus graužtų pavydas dėl gyvenimo būdo žmonių, kurie socialiai labai tolimi, pavyzdžiui, žvaigždžių ar milijardierių. Tačiau mano skaitytojai žvaigždės ir milijardieriai taip pat gali būti kamuojami pavydo, pavyzdžiui, kitoms įžymybėms, turinčioms didesnę jachtą, gražesnį dvarą ar didesnį žiniasklaidos pripažinimą...

Pavyduliavimas reiškia baimę prarasti tai, ką jau turim: galima pavyduliauti savo privilegijų, agresyviai ir audringai jas ginti. Arba pavyduliauti sutuoktinio, sekti kiekvieną jo žingsnį ir žodį, kad pastebėtume

potraukį prie galimo varžovo ar varžovės. Draugystėje taip pat esama pavyduliavimo – tai troškimas, kad santykis būtų beveik išskirtinis.

Pagaliau vienu metu galima jausti ir pavydą, ir pavyduliavimą, pavyzdžiui, vaikai: jei jiems atrodys, kad brolis ar sesuo iš tėvų ar senelių gavo gražesnę dovaną, jie pavydės („Jo dovana geresnė!") ir pavyduliaus („Jį myli labiau negu mane!").

Šias dvi emocijas, suprantama, sieja labai aiškus ryšys su trapia saviverte.

Kodėl jaučiu pavydą?

Pavydui atsirasti reikia dviejų sąlygų: visų pirma, mūsų ir kito žmogaus privalumų socialinio lyginimo – nepalankaus; antra, bejėgiškumo gauti tai, ką kitas turi, pojūčio. Nejausdami bejėgiškumo nepavydėtume, tiesiog būtume motyvuoti tą patį dalyką gauti... Todėl ir yra ryšys su saviverte: **pavydim to, ko neturim, bet tik tada, jei manom negebantys patys to gauti.** Pavydas nebūtinai sietinas su valdžia ar turtu – galima pavydėti kito laimės, suirzti dėl jo gebėjimo būti geros nuotaikos ir pan. Šis reiškinys universalus: visose kultūrose yra pasakų apie karalius ir imperatorius, pavydėjusius menko nieko savo pavaldiniams...

Pavydas, kilęs dėl savivertės sutrikimų, deja, vėliau sukuria tikrą uždarą ratą, savivertę dar labiau silpnina ir verčia nuolat leistis į socialinį lyginimą. O juk žinom, kaip tai žalinga. Net jei patys sau neprisipažįstam, pavydėdami neišvengiamai susikuriam savęs, bejėgio gauti tai, kas traukia, vaizdą. Tai skatina asmeninio pralaimėjimo pojūtį, kurį mėginam pridengti socialinės neteisybės racionalizavimu, kai pavydim kitam sėkmės („ta įmonė nieko verta, jei viskas ten taip vyksta..."). Tačiau šis vaistas visai nepadeda, o blogiausia – nekliudo pavydui atsinaujinti, tik pasunkina jį kartėliu.

Kai pavydas tampa įprastas, galų gale prasideda liguistas ir maniakiškas kito privalumų nagrinėjimas, o tai dar labiau žaloja savivertę.[1]

Išsivaduoti nuo pavydo

La Rochefoucauld priminė amžininkams: „Mūsų pavydas trunka ilgiau negu laimė tų, kuriems pavydim." Ar to gali pakakti? Dažnai prireikia daug pastangų, kad pasisektų nukenksminti pavydo nuodus.

Pavyzdžiui, apkalbos (blogai kalbėti apie žmones, kuriems pavydim): suprantama, poreikis šmeižti stipriai susijęs su pavydu ir pojūčiu, kad nelabai suvaldom savo gyvenimą ir aplinką; bet jis gali būti ir naudingas, jei padeda emociškai geriau jaustis, svarbu, kad to poreikio nelydėtų pernelyg audringos neigiamos emocijos.[2] Kodėl gi neapkalbėjus – tik nereikia per daug nervintis, per daug tikėti – vien dėl malonumo pasikalbėti ir pabendrauti.

Kita pagunda, ne taip jau ir nutolusi nuo aptartosios, šmeižti visuomenę ir pridengti savo pavydą socialiai didesnę vertę teikiančiu diskursu apie netoleranciją ir neteisybę. Neteisybė iš tikrųjų yra problema. Bet tai *kita* problema, ja tik slepiamas mūsų negebėjimas pakęsti, kad kiti turi daugiau negu mes... Jules'is Renard'as rašė „Dienoraštyje": „Nebūtina niekinti turtuolių, būtų gana jiems nepavydėti."

Vis dėlto nelengva savo pavydą paversti abejingumu. Geranoriškumu dar sunkiau! Kaip įstengti džiaugtis kitų sėkme, juolab jei ji iš mūsų nieko neatima (dažniausiai taip ir būna)? Nelengva, jei turim savivertės sutrikimų. Tačiau praktikuotis labai sveika ir pamokoma, ypač sukilus kvailam pavydui, į kurį mus pastūmėja kiekviena socialinės konkurencijos situacija. Aš tuo užsiimu, kai anglai laimi prieš mus regbio rungtynes! Man nebūna lengva, bet stengtis pasidžiaugti anglų pergale vertinga bent todėl, kad atskleidžia man svarbiausią dalyką – iš tikrųjų man turėtų kilti klausimas „Ar geras varžybas pamačiau?", o ne „Kas laimėjo?" Pagaliau nuoširdžiai džiaugtis anglų džiaugsmu, kai jie laimi, – man prieš akis dar daug darbo. Bet neprarandu vilties.

Svarbu nepasitenkinti vien pavydo užgniaužimu. Verčiau jį atpažinti ir mėginti pakeisti. Pratintis pereiti nuo agresyvaus („Neteisinga, kad tas nevykėlis tai turi") arba depresyvaus („Koks aš apgailėtinas, kad to neturiu") prie stimuliuojančio pavydo: „Kaip elgtis, kad

ir aš gaučiau tai, ko pavydžiu?" Tikriausiai tada atgaivintume vieną esminių ir natūralių (o svarbiausia – naudingų) pavydo paskirčių – skatinti veikti.

Pavyduliavimo aklavietė

Kaip jau įsitikinom, pavyduliavimas gyvas baime prarasti ryšį ar vietą – nesvarbu, privilegijuotą ar išskirtinę. André Comte-Sponville'is labai protingai pastebėjo: „Pavydintis žmogus norėtų turėti tai, ko neturi, bet turi kitas; pavyduliaujantis žmogus nori vienas turėti tai, ką mano jam priklausant."

Taigi, pavyduliavimas grįstas klaidingu supratimu, kas yra prisirišimas prie kito žmogaus (ir meilėje, ir draugystėje). Suprantama, meilėje pavyduliavimas žmogų apima stipriau ir visuotiniau, tad pasireikšdamas griauna savivaizdį dar labiau.[3] Bet abiem atvejais pavyduliavimas randasi iš klaidingo ar veikiau archajiško, pirmykščio santykių supratimo: mylėti, vadinasi, turėti; priimti pavyduliaujančio žmogaus meilę, vadinasi, paklusti jo liguistam savininkiškumo instinktui.

Pavyduliavimas yra kančia, sukelianti nerimą, jis pažeidžia savivertę ir verčia iš anksto išgyventi brangių santykių praradimą[4]. **Pavyduliaujantys žmonės niekada nesimėgauja savo laime – tik ją saugo.** Beje, šiuo atveju savivertės problemos dar sunkesnės negu kamuojant pavydui[5]: pavyduliaujantis žmogus bijo, kad jo gerųjų savybių nepakaks partneriui šalia savęs sulaikyti. Todėl ir deda tiek pastangų tikrinti, gąsdinti, įkalinti – užuot žadinęs kitam norą likti, visomis priemonėmis mėgina sukliudyti išeiti. Suprantama, tai nė kiek nepagerina sutrikusios savivertės: galų gale pavyduliavimas kliudo patirti meilę ar prisirišimą, kurį kitas iš tiesų mums jaučia. Kadangi kitas surištas, neįmanoma sužinoti, ar jis ***iš tikrųjų*** prie mūsų prisirišęs. Taigi pavyduliavimas didina, o ne sprendžia problemą. Jis iš esmės griauna santykius. Santykius su kitu ir su savimi. Galiausiai

priverčia pamiršti svarbiausią dalyką – kad visaverčiai santykiai turėtų būti abipusiai. Tai La Rochefoucauld ir pabrėžia citatoje, pateiktoje skyriaus pradžioje (atsiverskit ir vėl perskaitykit, jei pamiršot).

Kaip įveikti pavyduliavimą

Psichoterapija dar nesukaupė didelės patirties, kaip padėti patologiniams pavyduliautojams[6] – ne tiek jau daug jų kreipiasi pagalbos (dažniau patarimo ateina jų aplinkos žmonės). O tiems, kurie ateina, prieš akis ilgas ir sunkus darbas. Paprastai reikia gilintis į pačius prisirišimo psichologijos pagrindus: dažniausiai pavyduliautojai nuo vaikystės dėl įvairių priežasčių (patirtos traumos dėl išsiskyrimo ar ankstyvo apleistumo, nutolimui ypač jautraus temperamento) praktikuoja vadinamąjį nesaugų prisirišimą: bijo paleisti savo jausminį ramstį ir leistis pažinti pasaulio.[7] Tad kai jau pasirenka meilės objektą, negali nė pagalvoti, kad jį paleis (dėl to jie tikri) ar kad jis paleis juos (dėl to negali būti tikri, todėl saugo ir užrakina). Visai iš naujo permąstyti būdą sieti save su kitais, jaučiamą pavojų, jei jie nutolsta, paprastai yra platus – ir vaisingas – psichologinio darbo baras! Rūpintis saviverte yra vienas iš pirmųjų jo etapų.

DVIDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS

Liautis nepasitikėti kitais: pasitikėjimo nauda didesnė už nepatogumus

Pasitikėjimas nėra tik iliuzija.
Ilgainiui jis tampa vieninteliu dalyku,
galinčiu užtikrinti, kad mūsų asmeninis
pasaulis nebus dar ir pragaras.

HANNAH ARENDT

„Pasitikėti? Aš per mažai pasitikiu savim... Esu pernelyg pažeidžiama, kad pasitikėčiau kitais. Žinau, kad nė necyptelsiu, jeigu mane išnaudos. Nesugebėsiu pasipriešint, jei išduos. Dažniausiai paskutinė suvokdavau, kad manim naudojasi. Kadangi abejoju savimi, nuolat galvoju, kad teisūs kiti, kad mano abejonės jais nepagrįstos, įtarimai be pagrindo... Mano pavojaus signalas, įspėjantis apie išnaudojimą, nebejautrus, tiksliau, ilgai buvo nejautrus. Nesugebėdavau pasakyti sau tokių paprastų dalykų kaip: „Tai nenormalu. Tai išnaudojimas. Neleisk, kad tave mulkintų. Tai nepriimtina. Tai išdavystė. Tai moralinės sutarties laužymas." Net galvoti taip negalėjau, ką jau kalbėti apie sakymą kitiems... Ir dabar dar nepajėgiu šių žodžių ištarti, bet šiandien jau yra kitaip: vengiu atsidurti situacijose, kur turėčiau juos ištarti, o kad nepatirčiau nusivylimo ir išdavystės, daugiau nebepasitikiu. „Nebeduodu skolon." Puikiai matau, kad tai mane atskiria nuo kitų ir skurdina. Bet verčiau būti vienai ir nepasitikėti negu kitų priimtai, bet išnaudojamai."

Dažnai nepasitikėjimas veši dėl mūsų silpnybių. Tačiau pasitikėti – gražu... Dar ir palanku kiekvienam žmogui, žmonių grupėms. Kodėl taip sunku pasitikėti žmogui, turinčiam savivertės sutrikimų?

Pasitikėti

Pasitikėjimas? Tai lūkestis, kad mūsų noras bendradarbiauti nebus nuviltas, pažeidžiamomis vietomis nebus naudojamasi. Pasitikėjimas veikiau yra nuojauta, kartais – sprendimas (daugiau ar mažiau pagrįstas) ir lūkestis, o ne tvirtas žinojimas. Tai ir optimizmo apraiška socialiniuose santykiuose: kaip ir optimizmas, pasitikėjimas ne apakina susidūrus su sunkumais (iškilus tikroms problemoms optimistai ir pesimistai reaguoja taip pat), o suteikia ramybę, kai nėra didelių problemų. Optimizmas nebūtinai keičia realias situacijas, o pasitikėjimas gali keisti: žmogui parodytas pasitikėjimas gali pastūmėti jį tobulėti, prisideda prie to, kad visuomenė taptų žmogiškesnė.

Gebėjimo pasitikėti šaltinis, suprantama, glūdi mūsų praeityje; turėti patikimus tėvus, nepatirti skausmingų išdavysčių daug širdies atidavus santykiams arba kam nors atsivėrus – tai, atrodo, du svarbiausi veiksniai. Tačiau yra dar daug kitų veiksnių, labiau susijusių su dabartimi ir sudarančių gana sudėtingus derinius.

Priežastys pasitikėti gali būti prieštaringos: galim pasitikėti dėl savo pažeidžiamumo (žema savivertė), polinkio idealizuoti kitus, jei, palyginti su jais, laikome save silpnesniais arba priklausomais. **Galim suteikti pasitikėjimą jausdamiesi pakankamai stiprūs, kad ištvertume arba atitaisytume galimą išdavystę:** „Duodu jam galimybę..." (aukšta savivertė) Tad gebėjimas suteikti pasitikėjimą aiškiai priklauso nuo pasitikėjimo savimi, nuo mūsų poreikių ir savivertės; galim jį suteikti arba jo nesuteikti, atsižvelgdami į tai, ko mes norim: būti nuraminti ar kad mumis žavėtųsi, o ne ramiai įvertinę žmones ir situaciją.

Tačiau svarbūs ir kiti veiksniai.

Kai kurie jų hormoniniai: neseniai atliktas neurologinis tyrimas[1] nustebino, pasirodo, pasitikėjimo kitu jausmą galima dukart

sustiprinti tiesiog davus savanoriams įkvėpti purškalo, kuriame yra oksitocino, motinišką elgesį reguliuojančio hormono, skatinančio ir seksualinį suartėjimą. Cheminė manipuliacija pasitikėjimo jausmu? Tikriausiai tai galėtų sukelti didelių etinių problemų: kas atsitiktų, jei prekybininkai ar politikai slapčia naudotų oksitociną pašnekovams ir klausytojams įtikinti?

Kiti – psichologiniai: pasitikėjimą smarkiai veikia emocinis gyvenimas. Logiška, teigiamos emocijos jį skatina, neigiamos griauna.[2] Dažnai jaučiamas liūdesys, pyktis, nerimas gali sukelti nuolatinį nepasitikėjimą kitais, grįstą baime (sociofobiškų pacientų atvejis), pesimizmu (depresijos atvejai) arba blogų minčių bei požiūrio į žmones projekcija (burbekliai, pikčiurnos, nuolat jaučiantys apmaudą). Visos šios kančios trikdo gerą žmonių sugyvenimą grupėse, nes žmonėms labai reikalingas tarpusavio pasitikėjimas, kad ir kokią sritį imtum – ir šeimos gyvenimo, ir profesinio bei socialinio elgesio, – o dažnos teigiamos emocijos labai pagerina bendravimo kokybę.[3] Kai kuriais atvejais negebėjimas pasitikėti kyla dėl psichiatrinės patologijos: geriausias pavyzdys – paranoikai, suprantama, įsitikinę, kad niekas, net jų artimieji, nenusipelno visiško ir nuolatinio pasitikėjimo. Žmones jie skirsto į tuos, kurie išdavė, tuos, kurie ketina išduoti arba jau išduoda, ir tuos, kurie vieną dieną išduos... Bet yra dar ir žmogiškų santykių aukos, nuolat nusivylę kitais. Ir tie, kurie yra patyrę išdavysčių ar kuriems trūko tėvų meilės, tie, kuriuos tėvai auklėjo paklusti nepasitikėjimo kultui. Prisimenu vieną pacientą, kuris norėjo rašyti atsiminimus pavadinimu „Kaip mano tėvas vos nepavertė manęs paranoiku“.

Pasitikėjimo privalumai ir nepatogumai

Pasitikėti kitais – ar čia nėra rizikos?

Yra! Bet nepasitikėti taip pat daug rizikos. Gal nepasitikėjimo pavojai ne tokie matomi ir ne taip staigiai išryškėja kaip tie, kurie kyla dėl pasitikėjimo, bet jie visiškai tikri.

Nepasitikėti, vadinasi, su didele energija įtarinėti, stebėti, sekti, tikrinti, atidėlioti. Kitaip tariant, gyventi jaučiant fizinę įtampą ir puoselėjant neigiamą pasaulėvaizdį – vėliau paaiškės, kaip tai sekina ir nuodija. Nesiryžti susilpninti savo gynybos tada, kai galėtume. Taip išvengiama vienos kitos apgavystės ar nusivylimo. Tačiau kiek tai atsieina?

Imkim užsienio turistų pavyzdį: jie *nepasitiki* tos šalies gyventojais, garsėjančiais (pasak jų) stipriu polinkiu apgaudinėti svečius. Todėl gali praleisti visas atostogas vien rūpindamiesi, kad jų *neapmautų*: stebi taksi vairuotoją – ar tiksliai pagal žemėlapį laikosi kelio, kuriuo jiems reikia važiuoti (užuot plepėję su juo apie vietos papročius ar žiūrėję pro langą), labai atidžiai renkasi restoraną – lygina viso kvartalo restoranų kainas, stebi, kas į juos įeina ir kas išeina (užuot atsisėdę ten, kur gražu ir gardžiai kvepia), nepasitiki visais pardavėjais ir prekybininkais, nuolat būna „atsargūs“, lygina, derasi, pyksta, užsisklendžia (užuot šnekėję, šypsoję̨si, sužinoję ką nors nauja...). Taip elgdamiesi jie tikrai atitolins daugumą (ne visas...) progų „būti apmautiems“. Bet jiems tikrai pavyks pražiopsoti pagrindinį dalyką – pasimėgauti viešnage, nors kas nors gal kiek ir piktnaudžiaus jų pasitikėjimu.

Suprantama, pasitikėjimas verčia prisiimti tam tikrą socialinę riziką – kad apgaus ar pašnekovai elgsis dviveidiškai, – bet gausim apčiuopiamą naudą – gyvenimo kokybę.

Nepasitikėjimo teikiami privalumai atsitiktiniai, o pasitikėjimas, priešingai, teikia nuolatinę emocinę naudą. „Per geras – vadinasi, kvailas?“ O jei „gerųjų kvailių“ gyvenimas laimingesnis negu „visada nepasitikinčių“? O ką, jei mes, kad ir kaip elgtumės, vis tiek esam pasmerkti gyvenime būti apmauti? Ir ką, jeigu tai nė kiek nesusiję su nepasitikėjimu ar pasitikėjimu – arba daug mažiau, negu mes manom?

Apie tai, kaip vertėtų panaudoti pasitikėjimą...

Vadinasi, verčiau *iš anksto* pasitikėti?

Jei mūsų siekinys yra gyvenimo kokybė, atsakymas – taip. Tačiau visai neverta be atodairos būti atviriems nusivylimui ar išnaudojimui.

Geriausia išeitis – išmokti **kitu pasitikėti ne aklai, o budriai:** suteikti *kiek įmanoma* daugiau pasitikėjimo, pasitikėti *iš anksto* ir laikyti pašnekovus patikimais, kol jie neįrodys esą kitokie.

Kai kurie žmonės išankstinio pasitikėjimo skalėje skirsto pašnekovus pagal balų sistemą (pradeda nuo 10 ir kyla iki 20): „Pasitikiu saikingai, ne daugiau." Paskui tą rodyklę pastumia, nelygu pašnekovų elgesys. Kiti, nepatiklesni, skaičiuoti pradeda nuo 0 iki 20: „Mano pasitikėjimą reikia užsitarnauti." Dar kiti – iškart nuo 20 (iš 20): „Pasitikiu iš anksto, o paskui įvertinu." Kaip visada čia svarbiausia lankstumas: patys turim reguliuoti, kiek pasitikėti kitu, atsižvelgdami ne į savo pažeidžiamumą (abejones, nerimą, baimę, kad nesugebėsi apsiginti arba pareikalauti apgavystę atitaisyti), o į kontekstą (normalu labiau nepasitikėti versle arba kovojant dėl valdžios) ar į savo pašnekovų prigimtį (normalu programą „pasitikėti" taikyti šiek tiek griežčiau bendraujant su nepažįstamais). Be to, dar reikia pasistengti suprasti, jog kai kurie suteikto pasitikėjimo pažeidimai gali kilti dėl nemokšiškumo, nesupratimo ar net iš egoizmo, o ne iš piktos valios arba cinizmo. Tai tas pats? Materialiai ir emociškai gal ir taip (tuo metu). Bet jūsų požiūriui į žmoniją – ne.

Nuviltas pasitikėjimas

„Žinia, kad vakarėlyje, kur buvo pakviesta daug draugų, Silvija kalbėjo apie mane blogai, buvo lyg dūris peiliu. Susipažinau su ja kiek seniau, pajutom viena kitai simpatiją, patikėjau jai nemažai savo paslapčių, o ji man – savo. Atrodė, kad tarp mūsų užsimegs draugystė. Bet vienas tame vakarėlyje dalyvavęs žmogus man papasakojo, kad ji šaipėsi iš mano naivumo, atkaklaus noro tapti jos drauge, nors man atrodė, kad ir ji norėjo artimiau susidraugauti... Visą vakarą gromuliavau įkyrias mintis, paskui susiėmiau. Iš pradžių paskambinau vienam kitam artimesniam draugui, ir jie man pasakė, kad ji kalbėjo ne taip žiauriai, kaip man buvo atpasakota: „Ji tik mėgino prajuokinti kitus ir žemindama

tave pasirodyti vertingesnė." Visi patvirtino, kad jos kalbos buvo nederamos ir jie nejaukiai jautėsi. Tada nusprendžiau, kad tai ne mano, o jos bėda: šioje istorijoje jaučiausi niekuo nenusižengusi, šmeižiau ne aš, o ji. Paskui pamąsčiau apskritai apie tokio nemalonaus nutikimo poveikį, stengdamasi, kad mintims neturėtų įtakos mano pačios patirtas neteisybės ar apgavystės jausmas – nė nekalbu apie išdavystę. Iš esmės įvyko senas kaip pasaulis dalykas: vienas žmogus apšmeižė kitą. Taškas. Iš tikrųjų pasekmės visai menkos: draugai žino, kokia esu, jiems nepatiko, ką išgirdo, tiems, kurie manęs nepažįsta, į jos žodžius nusispjaut, o tie, kurie manęs nemėgsta, tikriausiai džiūgavo – na ir kas? Tada pasvarsčiau, kas ją paskatino šitaip elgtis: ar taip nejaukiai jautėsi, kad prireikė kelti savo vertę kitų akivaizdoje žeminant žmogų, su kuriuo visai neseniai elgeisi draugiškai? Galų gale tai mane nuramino. Užuot ėmusi apibendrinti, galvoti maždaug taip: „Daugiau niekuo nebepasitikėsiu", galvojau: „Yra dviveidžių žmonių, kurie parodo, kas esą." Man net pavyko galvoti šitaip: „Net jos nereikia atmesti visiškai, tiesiog žinok, kad nereikia ja pasitikėti, ir viskas. Neverta dėl to mirtinai ant jos pykti. Išlik *cool*. Dabar tu jau įspėta. Ir už visai nedidelę kainą apsaugota – tai gera pamoka." Visai paprasta, bet aš didžiavausi, kad nesileidau dar kartą visko gromuliuoti su kartėliu, pykčiu ar keršto troškimu, kaip prieš keletą metų būtų atsitikę. Galų gale nė nepaskambinau tai Silvijai ir neprašiau pasiaiškinti, man pasidarė beveik vis vien..." (Amelija, 43 metai)

Šiame pasakojime Amelija aiškiai išdėsto, ką reikia daryti, kai kas nors išduoda pasitikėjimą:

- Prisiminti, kad išdavystė daugiausia pasako apie tą žmogų, kuris išdavė, o ne apie tą, kuris išduotas.
- Jaučiantis emociškai įžeistam nereikia apibendrinti ir iš anksto nepasitikėti visa žmonių gimine. Reikia ir toliau pasitikėti patikimais žmonėmis.
- Labiau nepasitikėti asmeniu, kuris išdavė, bet nebūtina visai juo nepasitikėti.

- Ilgai nelaukus pasikalbėti su artimais žmonėmis, kad jie padėtų įvertinti, ar išdavystė „rimta". Būti atsargiam tuo laikotarpiu, kai dar karštos emocijos skatina priimti griežčiausius sprendimus.
- Jei tai buvo persakyti žodžiai, visada reikia patikrinti, ko iš tikrųjų tuo buvo siekiama.
- Jei įmanoma, pasikalbėti su tuo žmogum, bet geriau klausti („Ar gali man paaiškinti arba mane nuraminti?"), o ne priekaištauti ar kaltinti.

Asmeninė ir kolektyvinė tarpusavio pasitikėjimo nauda

Žmonėms pasitikėjimas yra svarbiausia ir asmeniniuose (poros gyvenime, šeimoje, tarp draugų, pažįstamų[4]), ir socialiniuose (darbe, miesto gyvenime apskritai) santykiuose.

Kad ir kokia būtų visuomenė, tarpusavio pasitikėjimo pozicija ilgainiui pasirodo esanti pati naudingiausia.

Teigiamai veikia sniego gniūžtės efektas: juo labiau pastebim, kad pašnekovas dėmesingas mums, juo labiau juo pasitikim, juo labiau jis pastebi, kad mes atidūs jam, juo labiau jis mumis pasitiki ir pan.[5]

Yra įdomių darbų šia tema, jie parodė, kad **tarpusavio pasitikėjimas ilgainiui duoda daugiausia naudos ir individams, ir socialinėms grupėms.**

Vienas klasikinių interaktyvaus pasitikėjimo modelių socialinėje psichologijoje pateikiamas vadinamojoje kalinio dilemoje.[6]

Įsivaizduokite du įtariamuosius, sulaikytus ir įkalintus dėl galimai padaryto nusikaltimo. Teisėjas įsitikinęs jų kaltumu, bet neturi jokių įrodymų. Tada sako jiems: „Jūs turite teisę kalbėti arba tylėti. Jei nė vienas neprisipažinsit, abu būsit nuteisti tris mėnesius kalėti, nes jums bus pateikta nesunkių kaltinimų. Jei abu prisipažinsit, mes į tai atsižvelgsim ir jums teks kalėti tik po mėnesį. Jei vienas prisipažins, o kitas ne, prisipažinęs bus nuteistas šešis mėnesius kalėti, o kitas bus laisvas."

Įkalintieji negali bendrauti, tad turi pasitikėti vienas kitu arba ne. Abiem naudinga prisipažinti – bausmė bus minimali (kiekvienam teks po mėnesį kalėjimo arba du mėnesiai abiem kartu sudėjus, bet po lygiai). Tačiau jei vienas prisipažins, o kitas ne, nubaustas bus tik pirmasis (šešių mėnesių bausmę teks pakelti vienam, tad jis šioje istorijoje liks apkvailintas). Egoistiškas poelgis yra neprisipažinti, nes geriausiu atveju žmogus bus laisvas, blogiausiu – jam teks trys mėnesiai už grotų. Bet protas skatina prisipažinti, mat daroma prielaida, kad prisipažins ir kitas, vadinasi, teks tik mėnuo įkalinimo.

Kaip mes reaguojam tikrame gyvenime? Tyrimai rodo, kad panašiose situacijose spontaniškai linkstama verčiau nepasitikėti[7]: iš tiesų, konkrečiose situacijose, kai susiduriam su nepažįstamais žmonėmis, nugalės mūsų programa „nepasitikėti" (ir galbūt teisingai). Tačiau kai principas „ranka ranką" tikrinamas tarp ilgą laiką ir dažnai bendraujančiųjų, atrodo, kad jis vienas paveikiausių, atnešančių abipusę naudą.[8] Bet tik tuomet, jei principas bus taikomas ne aklai (kelis kartus išdavus pasitikėjimo nebebus), o atvirai („Aš elgiuosi taip, nes pasitikiu ir darau tai, ką sakau"), pasitikėjimą skatins betarpiški pokalbiai ir bendravimas (atstumas didina nepasitikėjimą). Kolektyve nepasitikėjimas, lemiantis silpną bendradarbiavimą, visada brangiau atsieina negu pasitikėjimas.

Nepasitikėjimas – iš pragaro, pasitikėjimas – iš rojaus

Gyvenimas sunkus, daugybė nesąžiningų žmonių, niekada nežinai, su kuo turi reikalą... Žinoma. Tačiau pasitikėjimas – šviesiu protu – padeda rasti mažiausiai blogybių turintį būdą išgyventi ir, svarbiausia – gerai gyventi. Kitaip patys prisidėsime prie paranojiškos visuomenės, to „pragaro", kurį skyriaus pradžioje mini Hannah Arendt, kūrimo ir propagavimo. Pasitikėti, kiek įmanoma, – tai priimti pasaulį ir kitus netobulus. O protingai pasitikėti, vadinasi, nesilaikyti požiūrio, kuris paverstų mus priklausomais nuo kitų netobulumo ir dėl to kenčiančiais.

DVIDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS

Nebeteisti: kitų priėmimo privalumai

Matom dalykus ne tokius, kokie jie yra,
o tokius, kokie esam mes.

TALMUDAS

Jei savęs priėmimo kelyje išmoksim geriau priimti kitus, ar galėsim patys save geriau priimti? Tai atrodo įmanoma.

Paradoksalu: savęs priėmimas padaro mus stipresnius, nes padeda suvokti save kaip įmanomą kitų žaislą ir vėl tapti žaidėjais. Pavyzdžiui, patys teisiam kitus, kartais juos atmetam, ironizuojam, iš jų šaipomės... O jeigu to nedarom, kartais knieti tai daryti... Tačiau ar tas kasdienybės „menkumas" atneša mums palengvėjimą, o gal sukrečia? Ar tai tik mūsų pažeidžiamumo simptomas, ar gali pažeidžiamumą ir sustiprinti?

Vertinti ar pažinti?

Pagunda vertinti žmones arba tai, ką jie daro, suprantama, kyla tik iš mūsų pačių patirties. **Kituose galim matyti tik tai, ką matyti išmokom, paprastai – savyje...** Mūsų egoizmas padeda atpažinti kitų egoizmą ir pan. Kartais tinkamai. Kartais perdėtai. Blogiausiu atveju įsivaizduojamai – tai psichoanalitikai vadina „projekcija", mechaniz-

mu, verčiančiu kitam priskirti jausmus ar ketinimus, kurie iš tikrųjų yra mūsų pačių.

Polinkis žvelgti į pasaulį primetant jam savo sunkumus iš dalies priklauso nuo to, kokia *ego* svarba mūsų psichikos veikloje: skausmingas rūpinimasis savimi, būdingas turintiems savivertės sutrikimų žmonėms, smarkiai juos pastūmėja į šį pavojų.

Ir priešingai – ši autocentriška vizija (anglosaksai vartoja įdomų posakį *myside bias*, kurį galima suprasti maždaug taip: *mano nosies galiuko linkis*...) galų gale nuskurdina mūsų pasaulėvaizdį, vadinasi, ir savivaizdį.

Iš tiesų **polinkis vertinti slepia polinkį užsisklęsti nuo patirties.** Pasaulį užpildom savimi užuot leidęsi jo užpildomi, mokomi, auklėjami. Todėl kyla sunkumų išklausyti ir išgirsti tai, kas nesam mes. Pasekmė: pasaulis mums atrodo sustingęs, „visąlaik tas pats", žmonės „visada tokie patys" (ir visada nuvilia). Bet dažnai nekinta kaip tik mūsų būdas juos suvokti.

„Kiti visada mane nuvilia"

Tai labai dažnas pasakymas. Bet kur slypi problema – ar kiti yra nuviliantys? ar aš pernelyg linkęs nusivilti? Ir viena, ir kita: visų pirma, kiti niekada nebūna tokie pasigėrėtini nei tokie apgailėtini, kokius įsivaizduojam. Jeigu mane dažnai nuvilia, vadinasi, per daug iš kitų tikiuosi. Kodėl? Antra, nusivylimas yra dvilypis: mano lūkesčiai dažnai jį skatina tiek pat, kiek kito elgesys. Kaip būti didesniu realistu? Ar esama teisingo „kito vartojimo" būdo, kuris apsaugotų nuo per dažnų nusivylimų, bet ir neverstų atsisakyti socialinio bendravimo, juk dažnai kyla tokia pagunda (kad daugiau nebetektų kęsti nusivylimų)?

Tai vienas iš psichoterapijos darbo objektų. Prisimenu vieną pacientę, kurios tėvas buvo paranoikas (nepasitikintis, bet dar ir kliedintis, ir apsėstas persekiojimo manijos), o mama sirgo depresija. Didelei jos laimei, ji nebuvo tiksli tėvų kopija, bet iš jų paveldėjo ir

dėl ilgų šalia jų nugyventų metų sustiprino polinkį nepasitikėti (tėvo kalbos) ir nusivilti (motinos kalbos). Nors ji ganėtinai protinga, kad suvoktų tokio požiūrio žalą, buvo sunku jo atsikratyti. Būdama gyvybinga ir maloni, ji užmezgė daug pažinčių, bet meilei ar draugystei kelią greit užkirsdavo smulkmenos. „Labai greit pastebiu kitų trūkumus, paskui jie ima mane erzinti ir, be jų, tame žmoguje daugiau nieko nebematau. Kartais tai koks absurdiškas dalykas: nevalingas nosies kasymasis ar blogas burnos kvapas, ir še tau – žmogus iškart man nepataisomai nebe toks įdomus. Kartais pakanka kokios smulkmenos: žmogus atrodo pernelyg savim patenkintas, pilkokas arba blankokas ar iškalbingas, ir išsyk kitos jo gerosios savybės man nublanksta. Tada tarsi atšąlu, nebenoriu su juo bendrauti. Ilgai maniau, kad tokie reikalavimai – tai tobulumo troškimas ir nuostata skirti laiko tik tiems, kurie to verti: „tik geriausias arba joks“. Bet tai kvaila, tobulų žmonių nebūna, aš nesu tobula, niekas nėra tobulas. Taigi turiu padirbėti, kad išmokčiau įžvelgti žmonių gerąsias puses, veikiau, matydama jas, tiek jomis domėtis, kad nekreipčiau dėmesio į trūkumus. Jau atlikau vieną terapiją ir supratau, kad ankstesnis mano požiūris – geras būdas neįsipareigoti, nes įsipareigoti bijau. O kaip toliau?“

Kaip iš kitų ištraukti geriausia, pasiekti, kad jie duotų tai, ką turi gero? Ar reikia sužadinti, patiems tai pasiimti? Kaip **laikytis aktyvios „santykio su kitu politikos“** ir vakarėliuose ne šiaip taip „pakęsti“, o klausinėti, ką įdomaus gali papasakoti kad ir apie jūreivio ar seno kario praeitį, atostogas Kretoje, pasaulėvaizdį ir pan.

Pratintis neteisti: visada priimti

Etikečių klijavimo poveikis gerai žinomas psichologijoje: kai žmogų įvertinam, vėliau sunku keisti nuomonę, nes naują vertinimą paveiks visi ankstesni jo veiksmai. Būsim linkę pastebėti, kas mūsų priklijuotą etiketę patvirtina, ir nematyti to, kas prie jos nedera. Tai netiesiogiai vadinam *selektyvia ekspozicija*: **mieliau renkamės mūsų nuomonę**

patvirtinančią informaciją ir tai, kas mums labiau patinka. Tai tinka ir skaitomų laikraščių pasirinkimui: pamėginkit nuolat skaityti laikraščius, kuriems nepritariat, – ne tam, kad paburbėtumėt, o kad stebėtumėt mąstymo eigą ir suprastumėt argumentus. Tai tinka ir smulkmenoms, kurias pastebim aplink: rasistai labiau įsiklausys į informaciją apie svetimšalių padarytus nusikaltimus, anarchistai domėsis policijos klaidomis ir pan.

Todėl tokie kibūs – ir individualiai, ir kolektyviai – rasistinės nuomonės, seksistiniai stereotipai ir visos kitos apriorinio vertinimo formos. Kad pasipriešintume polinkiui klijuoti etiketes, reikia pasistengti. Paprasčiausias būdas – iš anksto skubotai nevertinti užuot sistemingai pertikrinus savo nuomonę. Kitaip tapsim pirmo įspūdžio aukomis: įsišaknijęs pirmas įspūdis liks pats tvariausias labai ilgai, net jei vėliau bus išsklaidytas.[1]

Štai ir priartėjome prie pagrindinių priėmimo principų: turim įprasti prieš vertindami ramiai stebėti ir priimti tai, ką stebim. Paskui apie tai pagalvoti, o jei vertinam, tai konkrečiai ir laikinai („Kol kas šiuo klausimu galiu manyti štai taip“). Galų gale veikti, kad pakeistume, ką reikia keisti.

Priimti – bent pradedant apie tai mąstyti – neteisybę ir išdavystę? O kaip kitaip, juk jos egzistuoja... Priimti, kad man pamelavo, mane išdavė, pasinaudojo mano silpnybėmis ar dar blogiau – pasitikėjimu? Jei tai įvyko – koks pasirinkimas? Turiu priimti faktą, kad tai iš tiesų įvyko...

Priėmimo nuostata čia ir baigiasi. Atsisuku veidu į tai, kas yra, egzistuoja. O tai, ko dar nėra ar kas gali atsitikti, apgalvosiu tada, kai atsitiks: veiksmas – o ne nusišalinimas – visada eina po priėmimo.

Empatijos pratimai (lengvi ir sunkūs...)

Dažnai dauguma mūsų palaikom kalbas apie geranoriškumą. Bet kasdienė praktika dažnai būna kitokia. Jules'is Renard'as, šelmiškas

žmonių giminės stebėtojas, taip rašė „Dienoraštyje“: „Geranoriškas žmonijai apskritai ir siaubingas kiekvienam individui.“ Tam tikra prasme empatija yra **„žvilgsnis, suteikiantis pirmenybę kitam“**[2]. Pirmenybė – tai geranoriškumas ir išankstinis priėmimas, o ne paklusimas ir ne pritarimas.

Kad empatiškai klausytum ir žiūrėtum į kitą, dažnai reikia tam tikro dėmesio ir reguliarios praktikos. Penki patarimai padės jums išsiugdyti šį įgūdį (jei norite):

- Nuo bendrų dalykų eiti prie konkrečių. Pratintis skaidyti ir subalansuoti savo vertinimą: kas tame žmoguje man patinka, kas gerai veikia (mano požiūriu), kas nepatinka? „Labiausiai“ ir „mažiausiai“.
- Atsisakyti pagundos žmogų vertinti („Jis pagyrūnas“) ir stengtis apibūdinti vien jo elgesį. („Vakar jis gyrėsi.“)
- Nuolatinį požiūrį („Ji tokia“) keisti sąlyginiu („Šioje situacijoje ji tokia“).
- Nevertinti („Ji sunkiai pakenčiama“), o pamėginti suprasti ir suvokti priežastis ir tikslą („Jei ji tokia, vadinasi, jai tai naudinga ir kažką duoda, o ką?“).
- Užuot apmaudavus, pereiti prie pokalbio. Pasikalbėti su žmonėmis, su kuriais kilo nesusipratimų ar kuriems jaučiam apmaudą, – veiksmingas pratimas, prieštaringas mūsų refleksams, skatinantiems vengti tų, kurie erzina, kad galėtume dar labiau juos iš tolo šmeižti ar bausti. Dažnai rekomenduoju jį pacientams, kai darbuojamės norėdami pagerinti socialinius santykius, ir šiuo atveju siekiame ne įteigti sau, kad „draugas draugui draugas“, o įprasti gilintis į kitą, aiškintis su juo. Apskritai, kalbantis su žmonėmis, beveik visada paaiškėja, kad jie daug pažeidžiamesni, o kartais ir malonesni, negu mums atrodė vertinant iš tolo. Tai nekliudo pastebėti trūkumų, bet gali padėti keisti ir mūsų jausmus, ir poelgius.

Empatinis požiūris į kitą ugdomas ne siekiant pritarti tam žmogui ar pamilti jį, bet:

1) kad gerai jaustumės;

2) kad išvengtume tam tikrų neteisingų veiksmų ar klaidingos nuomonės apie jį;

3) kad pamažu išmoktume taip pat elgtis ir su savimi.

Yra dar vienas labai geras empatijos ugdymo pratimas, ne toks varginantis ir daug dažniau taikomas, – skaityti romanus ar žiūrėti filmus kino teatre. Tai geras būdas įžengti į kito pasaulį, kuris yra šalia, nors galbūt niekada juo nesidomėjom tikrame gyvenime. Prancūzų aktorius Jeanas-Pierre'as Bacri paprastai vaidina burbančius ir nekenčiamus veikėjus ir jam pavyksta padaryti juos jei ne simpatiškus, tai bent mielus, nes jis puikiai atskleidžia jų nemalonaus elgesio priežastis. Ar romanų ir filmų išmonė galėtų padaryti mus geresnius? Ji gali mus tam parengti. Paskui teliks viską pritaikyti praktiškai.

Juk teisti kitus – naudinga savivertei...

Priimti kitą – šis požiūris tiesiogiai susijęs su jo besilaikančių žmonių geresne savijauta,[3] paskui susikuria palankus užburtas ratas: jei gerai jaučiuosi, man lengviau elgtis geranoriškai (etimologiškai: pranc. *bienveillance* – iš lot. *bene volens* – norintis gero; liet. geranoriškas – gero norintis), šis geranoriškumas man taip pat išeina į gera ir t. t.

Kita vertus, psichologinis atvirumas tiesiogiai susijęs su saviverte: juo geresnė savivertė, juo labiau ji padės gyventi nevertinant, nepavydint ir neteisiant, juo labiau leis mums pasinaudoti gyvenimo patirtimi, būti lankstesniems ir gebėti gerai prisitaikyti prie naujos aplinkos.[4] Šios srities tyrimai skatina laikyti **savivertę „psichologinio aktyvinimo“ veiksniu: ji padeda mums iš aplinkos ištraukti gerus dalykus ir juos sužadinti.** Pavyzdžiui, vakarėlio metu, užuot kentus nuobodaus svečio draugiją, piktinusis ir nuobodžiavus, teisti ar piktintis sunaudojamą energiją skirti svečiui priimti, stebėti, su-

prasti, ką jis slepia įdomaus ar mielo (įsivaizduokit, kad jūs kine!), ir stengtis paversti jį kitokiu. Kai kalbam apie apriorinį kito priėmimą, svarbu žinoti: žmonės noriau atveria, ką turi savyje įdomaus, jei jaučiasi priimti. Gera savivertė gali būti tikrovės gerinimo priemonė. O tada ir patys gyvename geresniame pasaulyje.

Netgi atleisti?

Kaip susijęs atleidimas, priėmimas ir teisimas? **Atleisti, vadinasi, atsisakyti teisti ir bausti. O ne pamiršti...** Nuspręsti, kad nebenorim kęsti neapykantos ir apmaudo tiems, kurie įskaudino. Nuspręsti nuo to išsilaisvinti. Tai aukštesnė priėmimo forma, arba veikiau priėmimas iš naujo po stiprios nuoskaudos.

Daug mokslinių darbų parodė, kaip sunkiai atleidžia tie, kurie turi savivertės sutrikimų, tai yra narciziškos, aukštos savivertės, bet nestabilios, gležnos, agresyvios asmenybės.[5] Tiesa, yra dar daugiau darbų, patvirtinančių atleidimo teikiamą naudą.[6] Jie visi rodo, kad gebėjimas atleisti yra svarbus vidinės pusiausvyros ir emocinio savireguliavimo veiksnys[7]: nuolatinis apmaudas, net jei jis pateisinamas dėl patirto žiaurumo, tampa papildomas ir neišsenkamas kančios šaltinis. Tačiau nereikia griebtis atleidimo, kad išvengtume akistatos su įskaudinusiais, neteisingai ar žiauriai pasielgusiais žmonėmis arba atsisakytume įsitvirtinti jų akyse. **Atleidimas nėra nei sprukimas, nei nusišalinimas – atleisti turi būti žmogaus pasirinkimas.**

Beje, tikėtina, kad atleisdami kitam, kai atleisti neverčia savas silpnumas arba įžeidusiojo stiprumas, lengviau atleidžiam sau: jau aptarėm nuolatinius priekaištus (kartais primenančius moralinę prievartą prieš save), kuriais save kankina kai kurie žmonės, griežtai save teisiantys po menkiausio veiksmo. Ir vienu, ir kitu atveju atleisti nereiškia išteisinti (elgtis taip, tarsi problemos nė nebūtų buvę). Tiesiog liautis kentėti ir save bausti vis prisimenant, kas įvyko.

Mokytis atleisti yra daugelio psichoterapijų etapas. Po tokio gydymo ir bendruomenių, išgyvenusių itin siaubingų antpuolių ar žiaurumų, ir pavienių asmenų, tapusių incesto aukomis, savivertė ženkliai pasitaisė.[8] Dažnai norint atgaivinti šį gebėjimą reikia psichoterapeuto pagalbos, nes atleisti emociškai sunku, o svarbiausia – atleidimu dažnai netikima: esą tai silpnojo atsakas į objektyviai neteisingą įžeidimą ar žiaurumą. Kerštas būtų stipriojo atsakas. Kas gi nori būti silpnas susidūręs su žiaurumu? Tačiau, kai tik įmanoma, keršytauti ir apmaudauti reikėtų atsisakyti. Darbuojamės daugiausia prie šito. Atleidimas negali būti grįstas noro keršyti užgniaužimu, turi būti laisvai pasirinktas. Jis nebūtinai lemia susitaikymą. Tačiau padeda vėl užmegzti kontaktą su užpuoliku ar įžeidėju ir nepatirti didelio emocinio skausmo. Galų gale ne taip svarbu, ar užpuolikas toks supratingas, kad atleidimas jį paveiktų ir jis imtų atgailauti ar atsiprašytų. Atleidžiam ir dėl savęs, ne tik dėl kito. Net labiau dėl savęs. Atleidžiam dar ir todėl, kad mylimų žmonių neslėgtų mūsų kartėlio ir apmaudo našta. Atleidimas neskatina ignoruoti pykčio, priešingai – atleidimo terapijose skiriam laiko pykčiui išreikšti tiksliai ir intensyviai, taip pat ir gėdai, beje, nes aukoms dažnai būna savęs gėda... Atleidimo terapijoje iš esmės siekiama naudos pacientui, **išlaisvinančio atleidimo poveikio tam, kuris atleidžia.** Atleidimas visada laimi prieš įniršį ir priešiškumą. Ir mūsų viduje, ir išorėje...

Priėmimas, atleidimas ir nesmurtas

Atkreipkit dėmesį darkart: priėmimas ir atleidimas neskatina atsisakyti veikti arba siekti teisingumo. Atleidimas – tik pirmas žingsnis link teisingumo reikalavimo ar veiksmo, kad patirtas įžeidimas nepasikartotų... Tai ir būdas išvengti įsiliepsnojančio visuotinio žiaurumo, kuris įsivyrauja veikiamas principo „akis už akį", jeigu juo vadovaujasi visi. Martinas Lutheris Kingas, nesmurto šalininkas, viename iš pamokslų[9] sakė: „Draudžiu sau paklusti senam „akis už akį" mąstymui,

nes galų gale jis visus apakina." Nesmurtas yra pati atleidimo, priėmimo ir ramaus būdo keisti pasaulį šerdis. Štai trys jo dėsniai:[10]

› **Nesmurtas yra drąsos apraiška.**

Pasak Kingo, „Nesipriešinimas blogiui nėra tikrasis pacifizmas, – tai prieš blogį nukreiptas nesmurtinis pasipriešinimas. (...) Nei paklusimas, nei susitaikymas. (...) Ir ne strategija, kurią galima tiesiog taikyti pagal aplinkybes; nesmurtas iš esmės yra gyvenimo būdas, kurio žmonės laikosi paprasčiausiai todėl, kad jis siekia būti moralus." Tai elgsena konfliktų ir neteisybės akivaizdoje ir būdas į juos reaguoti: tiesiog ramiai ir tvirtai tariama: „Su tuo aš negaliu taikstytis." Štai kodėl šitaip elgtis reikia drąsos (drįsti išsitiesti, kad prabiltum), aiškaus proto (neleisti, kad apakintų noras keršyti skriaudikui) ir savitvardos (pyktis susidūrus su neteisybe yra natūralus).

› **Pulti idėjas, o ne asmenį.**

Neteisingi, agresyvūs, žiaurūs asmenys tampa savo pačių aukomis. Jie ne laisvi žmonės, o vergai: savo terpės, išankstinių įsitikinimų, praeities. Vis dėlto tai ne priežastis pakęsti jų agresyvumą ar neteisybę – reikia pasipriešinti visa jėga, vos tik peržengtas pirmas slenkstis. Bet tai priežastis nepykti ant tų, kurie žiauriai elgiasi ar kalba: priešintis pačiam netampant žiauriam – vienintelis būdas ilgam pakeisti ir visuomenę, ir žmones.

› **Po konflikto visada galvoti apie jo sprendimą.**

Bet kurioje visuomenėje, bet kurio žmogaus gyvenime konfliktai neišvengiami, gal net būtini. Tačiau ir taika būtina. Kaip elgtis, kad po konflikto ji taptų įmanoma? Nesmurto elgesys padės ją pasiekti labiau negu bet koks kitas: taika išsaugoma ne atsisakymu kovoti, o kovos metu nepamirštant elgtis oriai ir žmogiškai. Ir taip paskatinant atleidimą, susitaikymą ir vėlesnį bendravimą – trumpai tariant, kovojant derėtų galvoti apie pokarį.

Savivertės penas ne angeliškumas, o ramus elgesys.

TRISDEŠIMTAS SKYRIUS

Draugiškumas, dėkingumas, susižavėjimas: ryšiai su kitais stiprina ryšį su savimi

Tu esi geriausios mano dalies draugas.

GEORGES'AS BRASSENSAS draugui

Kai buvau mokinys (atrodo, jau seniai...), mūsų mokytojai ir mokytojos kas rytą vesdavo „moralės“ pamokėlę – skaitydavo trumputį pasakojimą, pristatydavo jį kaip „tikrą istoriją“, kad mes atkreiptume dėmesį į komunikabilumo, draugiškumo, dėmesingumo, paklusnumo, nemelavimo, nevogimo ir pan. naudą. Po skaitymo nevykdavo grupinių diskusijų, kaip būtų šiandien, – mokytojas palikdavo mus minutę kitą tyliai apmąstyti to pasakojimo. Paskui imdavomės matematikos arba istorijos... Po 1968-ųjų gegužės įvykių moralės pamokų nebeliko. Tai gerai ar blogai?

Gerumas

Rafaelis: „Prieš keletą metų sunkiai sirgau, tai buvo kraujo liga, panaši į leukemiją. Turėjau ištverti galybę tyrimų, išvadų, ligoninių, procedūrų – į smulkmenas nesileisiu. Man pasisekė – išsikapsčiau. Per visą šią ilgą kelionę pritrenkė trys dalykai: pirmas, koks neįtikėtinai

pažeidžiamas jautiesi, kai susirgęs susiduri su milžinišku, įsiurbiančiu ligoninių mechanizmu. Jautiesi priklausomas nuo visų gydytojų, medicinos seserų, sekretorių, slaugų geros valios. Antras: tokiu metu jauti begalinį gerumo poreikį, ne tik norą būti mandagiai priimtam ir deramai sutinkamam. Ne, labiau poreikį girdėti gerus žodžius, matyti malonius gestus, gauti dėmesio. Tai tikriausiai dėl pažeidžiamumo – esi lyg mažas vaikas, kuriam reikia spontaniškai duodamos meilės, tiesiog šiaip – už tai, kad esi, esi vaikas. Be sąlygų. Trečias: kaskart, kai patiri gerumą, kūne kažkas įvyksta: užlieja šilumos, švelnumo banga, beveik hormoninis pojūtis. Esu tikras: malonus elgesys su ligoniais skatina ir biologinius procesus."

Gerumas – tai geranoriškas dėmesys kitam *a priori*, besąlygiškas. Norėti kitam gero: 1) nors jis to neprašė; 2) nežinant, ar jis to nusipelno; 3) nežinant, kas jis toks. Vien todėl, kad jis žmogus. Gerumas – tai dovana. Tai kas kita nei paprasčiausias išklausymas ar empatija. Geranoriškas žmogus imasi iniciatyvos. Būdamas gydytojas žinau, kaip naudinga būti geranoriškam su pacientais: kai ateina į terapiją, jie kenčia (kitaip neitų) ir nerimauja (kas gi nori eiti gydytis pas psichiatrą?). Todėl stengiuosi būti jiems geranoriškas. Nelygu diena, man tai daugiau ar mažiau pavyksta, bet visada to siekiu. Kai mokiausi savo amato, psichiatrui su pacientais elgtis geranoriškai buvo nemadinga. Gerumas tiko slaugytojoms. Psichiatrai privalėjo laikytis „geranoriško neutralumo", kaip ir psichoanalitikai. Tai geriausiu atveju šaltokas elgesys (su ypač kenčiančiu žmogum), blogiausiu – atstumiantis. Tačiau tai, kas galbūt buvo prasminga, kai pacientas prašė psichoanalizės ir ją pradėjo, yra netinkama kitose situacijose. Aš ir dabar įsitikinęs, kad net psichiatrai (suprantama, ir psichologai) turi būti malonūs su pacientais, ne vien juos „išklausyti". **Prieš teoriškai apibendrinant geranoriškumo keliamus pavojus („jūs paskatinsite perkėlimą"), verčiau pagalvoti apie šaltumo ir atsainumo pavojus.**

Kai žmogus turi savivertės sutrikimų, gerumas dažnai užsiblokuoja. Žemos savivertės žmonės bijo būti „per daug malonūs". Tačiau argi

gerumas gali būti trūkumas? **Problemų atsiranda ne tada, kai esi per daug malonus, o kai nepakankamai įsitvirtinęs.** Priešingai, reikia būti geram – tai dorybė: linkėti kitiems gera, norėti padaryti paslaugą, matyti jų gerąją pusę... Koks būtų pasaulis be gerų žmonių? Gerokai nemaloni vieta! Tačiau nereikia būti *vien* geranoriškam. Į savo repertuarą reikia įtraukti dar ir gebėjimą sakyti „ne“, „aš nesutinku“, „aš esu nepatenkintas“ ir pan.

Aukštos savivertės žmonėms sunkumų būti geriems kyla todėl, kad jie dažnai elgiasi gynybiškai, jaučiasi taip, lyg kiti keltų jiems pavojų; tai skatina šaltumą ir paverčia juos nemaloniais.[1] Gal jie mano, kad gerumas nesuteikia spindesio ir galios, o tai jų nemotyvuoja, nes trapi savivertė priklausoma būtent nuo tokių patvirtinimo ženklų.

Štai kodėl ne taip jau lengva įgyti gerumo ir geranoriškumo kitiems gebėjimų. Kartą viena pacientė pasakojo turinti sunkumų su vyresniuoju sūnumi, gabiu, bet visiškai negeranorišku dešimtmečiu. Net savotiškai rūsčiu broliams, seserims ir tėvams, nors jie patys veikiau geranoriški. Ji ir jos vyras daug kalbėjo su sūnumi šia tema visais įmanomais jos aspektais: socialinės gerumo naudos, kitiems daromo gero, gero pačiam sau (geriau jautiesi, kai santykiai su broliais ir seserimis geri), taip pat ir apie materialinę naudą: kai atžalos maloniai elgiasi, tėvai būna geresnės nuotaikos, vadinasi, ir dosnesni... Kaip paprastai būna su vaikais, sūnus tėvams neparodė nė ženklo, kad jų žinią suprato. Klausydavosi paniuręs ir dūsaudamas. Tačiau pamažu jo elgesys ėmė keistis. Sąmonėjimas? Ar aklavietė? Nes tuo metu tėvai, tokie pat geranoriški, bet pamažu vis griežtesni, taip pat nusprendė nebepraleisti pro ausis vyresnėlio užgaulių žodžių broliams ir seserims.

Progų praktikuoti gerumą daugybė: pasiteirauti kitų, kaip gyvena, ne vien trumpu „Kaip sekasi?“, vakarėliuose kalbinti atsiskyrusius žmones ir pristatyti juos kitiems, tarti vieną kitą žodį vienišiems seniems kaimynams, nusišypsoti duodant elgetai monetą ir pan. Neverta stengtis tapti šventuoju ar šventąja. Šių nedidelių patirčių tikslas – nei užsitarnauti rojų, nei priversti kitus savimi žavėtis, o tik 1) geriau pasijusti, 2) keisti pasaulį... į gera!

Dosnumas

Dosnumas yra „dorybė dovanoti“[2]. Ji padeda išsaugoti mums naudingą nepriklausomybę nuo materialių dalykų: „geriau atiduoti, kas tau priklauso, negu pačiam būti nuo to dalyko priklausomam“... Kasdienybėje tai reiškia duoti truputį (arba daug) daugiau, negu kiti tikisi, arba duoti neprašomam. **Iš dosnumo nebūtina pulti aukotis.** Tačiau būtina su kitais elgtis „aklai“: suteikti jiems didesnį ar mažesnį kreditą, nelygu mūsų jėgos ir galimybės, nežinant ir nesistengiant sužinoti, ar jie to „verti“, ar dėkingi, ar bus už tai „atlyginta“ ir pan.

Kaip ir gerumas, dosnumas nėra prabanga – priešingai, jis atrodo naudingas visų gyvenimui ir visoms bendruomenėms. Šiuo požiūriu jį tyrė socialinė psichologija, tiksliau, tiria kaip tam tikrą būdą apsidrausti nuo nesusipratimų ir bendravimo trikdžių.[3] Jei paprastai jūsų elgesys ir bendravimas su kitais pasižymi dosnumu, kiti bus labiau linkę atlaidžiai vertinti jūsų neigiamą ar dviprasmišką poelgį bendraudami su jumis (pavyzdžiui, kai pavėluojat į susitikimą, neatsakot į elektroninį laišką arba telefono žinutę, esat blogos nuotaikos, nors paprastai būnat ramus ir t. t.). Kad ir koks būtų bendravimas, **įprotis duoti arba grąžinti truputį daugiau, negu mums buvo duota, ar daugiau, negu tikimasi,** padeda išvengti vėlesnių „trikdžių“ (bet garantijos nesuteikia), pavyzdžiui, „Kuo jis save laiko?“, „Jis manęs negerbia“ ir panašių.

Savivertės sutrikimai kartais pastūmėja klastauti: laukiam, kad kitas pirmas duotų daugiau, negu davėm mes, kad jis žengtų pirmą žingsnį. Dėmesingai sekam, kad bendravimas būtų griežtai abipusis, pavirstam smulkmeniškais „tu – man, aš – tau“ bendravimo buhalteriais.

Jei pastebėjot, kad šioje srityje jums kyla sunkumų, atlikit bandymą – ilgam pakeiskit elgesį ir stebėkit, kas bus: duokit neprašyti (informacijos, skirkite laiko, suteikite pagalbą). Visiškai laisvai, neversdami savęs. Sakydami sau: „Atlieku savo, kaip žmogaus, darbą...“

Geranoriškumas ir dosnumas egzistuoja ir gyvūnijos pasaulyje, suprantama, toks elgesys reiškiasi kitokiais pavidalais: altruizmo ir dalijimosi su silpnesniais. Mokslininkams, šios srities specialistams,

akivaizdi nauda grupei: toks socialinis elgesys skatina grupės darnumą ir išgyvenimo tikimybę, padeda prisitaikyti ir yra padidėjusio rūšies nuovokumo susidoroti su gyvenimo sunkumais požymis.[4] Primatologijoje žinomas garsus atvejis, kai Mozu, japoninių makakų patelė, atėjo į pasaulį be kojų ir savo grupėje išgyveno daugelį metų, nors kitų rūšių gyvūnai dėl tokios negalios nebūtų turėję jokios galimybės išlikti. Jos statusas grupėje buvo menkesnis, bet Mozu visada buvo prieinamas maistas ir socialinis bendravimas su savo rūšies atstovais. Kitų rūšių gyvūnų mažyliai, turintys negalią ar sužeisti, paliekami. Vien vadinamosios aukštesnės rūšys išugdo pakantumą ir „dosnumą" palikti vietos tiesiogiai „nenaudingoms" būtybėms, kaip turėtų būti pagal supaprastintą evoliucijos dėsnių ir natūraliosios atrankos aiškinimą. Žmonių rūšyje šis gebėjimas, veikiau dorybė, netgi išmintis, yra labai senas. Pavyzdžiui, priešistorinių laikų tyrinėtojai yra radę didelę negalią tikriausiai nuo pat gimimo turėjusių suaugusiųjų ir paauglių kaulų – vadinasi, grupė juos priėmė ir gynė.

Dėkingumas

Dėkingumas yra pripažinti gerą, gautą iš kitų. O dar labiau – džiaugtis tuo, ką gavom, užuot stengusis pamiršti.

Garsiojo Marko Aurelijaus „Sau pačiam", vieno iš antikinės stoicizmo filosofijos šedevrų, pradžia sudaryta iš akivaizdžiai nuoširdžių dėkingumo pareiškimų tėvams, protėviams, draugams ir mokytojams. Pabaigoje – dievams: „Turiu padėkoti dievams, kad davė man gerus protėvius, gerą tėvą, gerą motiną, gerą seserį, gerus auklėtojus, gerus tarnus, gerus draugus ir viską, ko tik galima trokšti gero." Ne visiems teko tokia sėkmė ar toks kilniadvasiškumas kaip Markui Aurelijui, bet šias formuluotes visada įmanoma pakeisti: „tėvą, kuris darė viską, ką galėjo", „kiek įmanoma geriausią motiną" ir pan.

Dėkingumas gali pasirodyti senamadiška dorybė, bet jis teikia daug naudos, ypač gerai veikia psichinę savijautą, kaip liudija daug

mokslinių darbų.[5] Jis teigiamai veikia ir savivertę, nes stiprina priklausymo grupei, šeimai, žmonių bendruomenei jausmą. Viskas, kas didina šį jausmą, stiprina savivertę. Tiesa, atrodo, jis tiesiogiai didina ir nepriklausomybę nuo materialistinio elgesio, kuris destabilizuoja ir falsifikuoja savivertę.[6] Šioje srityje dėkingumas neabejotinai griauna egoistinį požiūrį į savo „nuosavybę“, „turtus“, skatindamas mus pripažinti, kad už juos turėtume būti dėkingi daugeliui žmonių: tėvams, kurie suteikė gyvybę, mokytojams, kurie mus mokė, draugams, kurie mylėjo ir davė energijos, ir pan.

Deja, savivertės sutrikimai kliudo praktikuoti dėkingumą. Pavyzdžiui, poreikis didinti savo vertę didinant autonomiją: puikuotis tuo, kad niekam už nieką nesi skolingas, pats save sukūrei. Tai lengvai atleistinas melas sau, nes atitinka vieną iš mūsų laikų mitų: neva individas savo valia, darbu ir protu galintis pasiekti visišką autarkiją. Šis mitas nuo XX amžiaus darė didelę įtaką, pavyzdžiui, mene: daugybė menininkų ėmė stengtis atitolti nuo pirmtakų ir iš jų išsiskirti, užuot perėmę ir plėtoję palikimą.[7]

Žinoma, jei žmogus nuėjo gyvenimo kelią, paženklintą meilės stygium, apleistumu, žiaurumais, jausti dėkingumą nėra savaime suprantama. Tačiau kažin ar kada nors kas nors yra sutikęs žmogų, kuriam visai niekas nejaustų dėkingumo. Tokia Georges'o Brassenso* „Dainos overniečiui“ esmė – tai tikriausiai gražiausias mūsų kalba parašytas himnas dėkingumui: „Ši daina tau / Nepažįstamasai, kurs be gėdos / Liūdnai man šypsojais / Kai mane žandarai sulaikė / Tu neplojai, kai visi / Kaimiečiai ir kaimietės / Geranoriški žmogeliai / Juokės, kai mane išvedė / Tai buvo tarsi lašas medaus / Bet jis sušildė mano kūną / Ir sieloje vis dar rusena / Kaip didelė saulė.“

Tad kaip praktikuoti dėkingumą? Juk jis praktikuojamas viena kryptimi...

* Georges Brassens (1921–1981) – prancūzų bardas, daug jo žodžių tapo sparnuotomis frazėmis. – *Vert. past.*

Štai keli dėkingumo praktikos pratimai:

- **Galvoti apie patirtą sėkmę su dėkingumu:** ne tam, kad sumenkintume savo nuopelnus, bet kad liktume „prisijungę“ prie visos žmonių grandinės, kuriai už ją esam skolingi.
- **Praktikuoti dėkingumą ne tik už materialinę sėkmę, bet ir už gautus geranoriškumo ženklus:** šypsenas, nedidelę pagalbą (kažkas palaikė duris, padėjo pakelti nukritusį daiktą...).
- **Kas vakarą užmigti su dėkingumo mintimis** („kas man šiandien padarė ką nors gera gestu, žodžiu, šypsena, žvilgsniu?“) – tai pagerina emocinę savijautą.[8]
- **Praktikuoti neįprastą dėkingumo išplėtimo malonumą:** pratintis jį jausti galvojant apie dėkingumą artimiesiems, suprantama, ne tik pažįstamiems žmonėms, bet ir nepažįstamiems. Romanistė Nancy Huston labai gražioje savo knygoje „Nevilties profesoriai“[9] kaltina visus, kuriuos ji vadina „melanomanais“ (juodumo maniakais, nuo graikiško žodžio *melanos* – juodas), ir pasakoja apie savo emocijas klausant Bacho muzikos. Ši muzika Cioranui įkvėpė apmąstymus, kuriuose beribis susižavėjimas pynėsi su visiška neviltim, pavyzdžiui: „Paskui tereikia patraukti kopėčias...“ Huston, priešingai, pabrėžia susižavėjimą, paskui dėkingumą, kurį turėtume jausti Bachui, jį grojantiems muzikantams, amatininkams, kurie amžiai iš amžių gamino instrumentus, kad būtų galima atlikti jo muziką. Tokie dėkingumo pratimai parodo, kad mus ir daugumą žmonių sieja ryšiai.

Susižavėjimas

„Susižavėjimas turi kažką stiprinančio, kas sutaurina ir išplečia suvokimą“, – rašė Victoras Hugo (jis mėgo, kad juo žavėtųsi). Paulis Claudelis pasakė dar kategoriškiau: „Kas žavisi – visada teisus.“

La Rochefoucauld santūriai konstatavo, kaip veikia negebėjimas kituose įžvelgti gerų bruožų: „Žmogus, kuriam niekas nepatinka, daug nelaimingesnis už tą, kuris niekam nepatinka."

Susižavėjimas yra malonus jausmas, sukeliamas kažko, kas mus pranoksta. Tai savaime suprantama gamtos atžvilgiu, su ja nesivaržom. Bet žmogui, ypač jei jam kyla nesklandumų dėl savivertės, susižavėjimas ima varžytis su socialiniu lyginimu: kodėl žmogus, kuris atrodo arba pristatomas kaip mus pranokstantis vienoje ar keliose visuomenės vertinamose srityse, turėtų kelti susižavėjimą, o ne susierzinimą ar nuvertinimą? Victoras Hugo, kuris asmeniškai buvo susidūręs su šia problema, rašė: „Piktieji pavydi ir nekenčia, tai jų būdas žavėtis." Kita klasikinė susižavėjimo ir savivertės sąveikos problema iliustruoja, kas atsitinka narciziškiems žmonėms, kurie jausminiuose santykiuose dažnai renkasi žavėtis, o ne mylėti, – tokia laikysena gali sukelti daug nesėkmių meilėje:[10] kai nuvilia žmogus, kurį mylim žavėdamiesi, nusivylimas gali neatnešti supratimo, o virsti panieka. Dar žinom, kad beatodairiškas troškimas žavėtis gali pastūmėti į garbinimą ar fanatizmą. O brandus žavėjimasis turi apsieiti be idealizavimo. Galima žavėtis tik kai kuriais žmogaus poelgiais, bet neprarasti nė kiek laisvės: žavėjimasis neturi būti siejamas su paklusimu.

Kai paisom tokių atsargumo priemonių, susižavėjimas teikia realią naudą: leidžia pasirinkti pavyzdžiu žmones, pasiekusius tobulumą mums svarbioje (tai paprasčiausia) arba tolimoje ir nepažįstamoje srityje. Pastaruoju atveju, nors žavėtis gali būti sunkiau, žavėjimasis artimesnis senovės filosofų supratimui, pavyzdžiui, Descartes'o: „Susižavėjimas yra staigi sielos nuostaba, dėl jos siela linksta dėmesingai elgtis su objektais, kurie atrodo reti ir išskirtiniai." Ir vėl – **žavėtis nereiškia atsisakyti veikti, kai jaučiamės slegiami žmogaus, kuriuo žavimės, tobulumo, priešingai – tai reiškia veikti, kad prie jo priartėtume, jei to norim.**

Susižavėjimas yra galinga spyruoklė, kuri atrodo pajėgi pakeisti stereotipus, net tokius klaidingus ir grynai asmeniškus kaip rasiniai prietarai. Vienas tyrimas parodė, kad baltiesiems savanoriams paro-

džius susižavėjimo vertų afrikietiško tipo žmonių nuotraukas, europietiško morfotipo asmenų spontaniškas rasinės simpatijos refleksas prislopdavo.[11]

Žavėjimosi ugdymo pratimai, kaip ir dėkingumo, mūsų dienomis tapo senamadiški, bet, mano manymu, jis duoda didelę psichologinę naudą. Žavėjimasis išskirtiniais asmenimis, savaime suprantama, atrodo būtinas žmogiškajai esybei. Įdomus faktas, kad sporto aistruolių žavėjimasis komanda ir tapatinimasis su jos žvaigždėmis daro teigiamą poveikį jų savivertei.[12] Tačiau galima žavėtis ir paprastais žmonėmis dėl to, ką jie *daro* (žavėtis amatininku dėl jo sugebėjimų ir rankų miklumo) arba kokie *yra* (žavėtis santūrumu, moralinėmis savybėmis). Tai, suprantama, tinka ir gamtai: žavėtis voru, audžiančiu tinklą, ir pan.

Darykime išvadą: **reikia nepraleisti progos pamiklinti akį ir ypač protą – pasimėgauti žavėjimusi.** Kuo tai naudinga savivertei? Naudingų dalykų nesuskaičiuojamai daug: turi teigiamų pavyzdžių, lavini nuolankumą, ugdai gebėjimą atsiverti, jauti teigiamas emocijas...

Teigiamas požiūris: naivus ir slegiantis ar nuosaikus ir protingas?

Visa tai labai miela, bet... Yra trys šią „pozityviosios psichologijos" kultūrą švelninančių argumentų grupės:

- „Gyvenimas nėra toks rožinis: ko verti gerumas, dosnumas, dėkingumas ir žavėjimasis susidūrus su piktavaliais, niekšais, neteisybe, žiaurumu?" Pamąstykim: ar jie trukdo su blogiu kovoti? Ne, – jie padeda tai daryti ramiau, vadinasi, ilgainiui ir paveikiau (susinervinimas gali pagelbėti tik laikinai).
- „Ir vėl tie niekam tikę raginimai, kuriuos psichologai mums primeta: reikia jaustis gerai, būti maloniam, pasisveikinti su kaimyne. Na, kas dar?" Na ir nieko... Psichologija tokia sritis, kur tegalim dalyti patarimus. Jie vertingi tik tada, jei taikomi laisvai. Ne išimtis

ir patarimai nusiteikti pozityviai mąstyti. Žinoma, jie sudomins tik tuos, kurie jaučia norą arba poreikį gerai jaustis. Niekas *neprivalo* jų laikytis. Bet galima pasidžiaugti, kad kai kas laikosi.

- „Apskritai tai paslėpto egoizmo forma: būti geram ar dosniam, kad su tavim taip elgtųsi, žavėtis, norint, kad tavim žavėtųsi, ir pan." Galbūt, iš dalies. Bet vis dėlto... Ar mums labiau patiktų pasaulis, kuriame altruizmas būtų paskelbtas pasenusiu ir nepatartinu, nes, atseit, tai tėra perdirbtas egoizmas? Kuriame būtų skatinama tiesioginė egoizmo raiška, kad būtų daugiau nuoširdumo ir skaidrumo?

Ne, iš tikrųjų kalba ne apie tai. Veikiau – kaip tinkamai taikyti šiuos elgesio būdus. Nes taip galima nukrypti į kraštutinumus. Dėl per didelio gerumo kiti gali pradėti mumis manipuliuoti.[13] Per didelis dosnumas gali paskatinti kitus mus išnaudoti. Per didelis dėkingumas gali paskatinti mumis manipuliuoti tuos, kurie nori priversti mus jaustis nuolatiniais skolininkais. Per didelis žavėjimasis gali virsti stabo garbinimu.[14] Tačiau neišpilkime kūdikio kartu su vonelės vandeniu. Dažniausiai nusivylimas virsta nuodais: mes davėm, mus nuvylė, todėl daugiau nebeduodam. Ar tai geras sprendimas? Juk daugiau nebeduodami nuskurdinam save. Atrodo, kad geriausi būdai yra kitokie: lavinti savo įžvalgumą; pamažu įprasti nesitikėti ką nors gauti už savo gerą elgesį; niekada nepamiršti, kad taip elgiamės ir dėl savęs. Ir to visai nereikia gėdytis, nes netgi tai gali keisti pasaulį. **Visos, net menkiausios, pozityviosios psichologijos rekomenduojamo elgesio su kitais apraiškos yra tas pats, kas ekologiškas kiekvieno elgesys planetos masteliu** (važiuoti dviračiu, rūšiuoti šiukšles ir pan.): kiekvienas poelgis atskirai – nereikšmingas, bet jų visuma turi poveikį. Tas pats tinka ir geranoriškumui, dosnumui, dėkingumui ir kt.

TRISDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS

Kitaip kelti savivertės klausimą: rasti savo vietą tarp kitų

Niekada nesijauti gerai, jei esi ne savo vietoje...

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

„Didžiausia praeities gėda, iš vaikystės? Atsiribojau nuo sesers, kad dičkiai mokykloje mane priimtų. Vasarą persikraustėm, turėjom eiti į naują mokyklą. Man buvo aštuoneri ar devyneri, sesutė dvejais metais jaunesnė. Mudvi gerai sutarėm. Bet aplinka mokykloje nebuvo gera, per pertraukas nelabai malonių vaikiščių gauja sukurdavo negerą atmosferą, o mokytojai nekreipė į tai dėmesio. Nuo pat pradžių vaikai ėmė tyčiotis iš mano sesutės, nes ji žvairavo. Pajutau, o gal man pasirodė, kad jei ją užstosiu, atstums ir mane. Nelabai pasitikėjau savimi. Tada pasidaviau baimei ir jos nepalaikiau. Kai jie blogai apie ją kalbėdavo, neužstodavau. Kai ją užgauliodavo, apsimesdavau, kad esu įsitraukusi į žaidimą kitam kiemo gale. Nors neprasprūsdavo nepastebėtas nė vienas gestas, nei žodis, kuriuos jai tekdavo ištverti. Kartą pajutau, kad turiu kartu su jais iš jos pasityčioti, nes kažkodėl stengiausi tapti raganos, vienos iš piktųjų lyderių, geriausia drauge. Mano sesutė apsiverkė. Dar ir šiandien, kai tai prisimenu, fiziškai pasijuntu blogai, gėda dėl savęs. Daugiau niekada taip nežmoniškai nesu pasielgusi..." (Aurora, 38 metai, depresijos laikotarpiu)

Neįmanoma gerbti savęs, jei nesutari su aplinkiniais. Ne tik tada, kai tavęs kai kurie – galingiausi, įspūdingiausi ar labiausiai tavo vertę pakeliantys – žmonės nepriima. Bet ir tada, kai tavo santykis su aplinkiniais nėra toks darnus, koks galėtų būti. Kartais **pažeidžiamumo ir nerimo sukeltas egoizmas,** kaip šios pacientės pasakojime, priverčia aukoti santykių idealus savo interesams apginti. Jules'is Renard'as rašė apie „dažnai pasitaikantį menką bailumą, skatinantį susivienyti su kitais prieš draugą". Iš tokio požiūrio negali rastis jokia ilgai trunkanti dvasios ramybė...

Žmogus yra socialus gyvūnas: jei nėra gerų ryšių su kitais, nebus geros savivertės

Jei nėra kitų, nebūna geros savivertės. Bet jos nebūna ir priešinantis kitiems ar lipant jiems ant galvos. Ilgai būnant vienam, atsiskyrusiam arba kovojant su visu pasauliu, konfliktuojant, arba patiriant svarbių žmonių išdavystę, išnaudojimą arba manipuliaciją, žmogui neįmanoma gerai jaustis.

O kaip tada dėl niekšų, iškrypėlių, bjaurių tipelių savivertės? Juk jie gyvena paskendę tuose dalykuose ir, atrodo, jiems tai visai tinka, nekliudo gyventi, veikti, kartais patirti sėkmę ir būti – arba atrodyti – laimingiems. Gal nesutikau jų tiek daug, kad galėčiau apibendrinti, bet esu įsitikinęs, kad jie vargiai gali patogiai jaustis būdami su savimi. Visada širdies gelmėje jaučiam, kad versti kitą kentėti, niekinti, pulti jį labiau negu būtina yra mūsų vidinių moralinių įstatymų pažeidimas. Galim nustumti šią mintį, bet ji grįš. Markas Aurelijus, romėnų imperatorius ir filosofas stoikas, pastebėjo: „Kas elgiasi neteisingai, nusikalsta dievams. Juk visumos prigimtis sukūrė mąstančias būtybes vieną kitai, kad jos padėtų viena kitai pagal vertę ir jokiu būdu nekenktų, todėl tas, kuris nepaiso to prigimties noro, be abejonės, nusikalsta pačiai aukščiausiai dievybei."[1]

„Konfliktų skausmas“ tai aiškiai iliustruoja. Kai esam susipykę su sutuoktiniu, vaikais, šeimos nariais, draugais ar bendradarbiais, tai yra su žmonėmis, sudarančiais mūsų gyvenimo ir asmenybės šerdį, negalim iš tiesų gerai jaustis. Tuomet kenčia mūsų savivertė.

„Vienu metu gyvenau vien konfliktais. Tėvai visada taip gyveno, vis kivirčydavosi, ir vieni, ir kiti seneliai taip pat. Trumpai tariant, kitaip gyvenimo nė neįsivaizdavau. Kartais pastebėdavau, kad yra taikių žmonių, kurie, regis, retai konfliktuoja, bet maniau, kad tai tik fasadas, arba nukreipdavau dėmesį kitur. Paskui, patyręs gyvenime didelių sunkumų – susirgau, paliko draugė, – ėmiau mąstyti apie visa tai, siekti daugiau ramybės ir harmonijos bendraudamas su kitais. Pasijutau geriau ir, keista, vis sunkiau pakęsdavau kivirčų situacijas. Anksčiau lengvai pakeldavau, kad esu susipykęs su artimaisiais, net atrodė, kad tai mane skatina veikti, galvoti apie ką nors kita (iš tikrųjų tiesiog bėgau nuo kančios). O paskui supratau, kad viskas priešingai: lyginau tuos laikotarpius, kai nevykdavo santykių karo ir būdavau kupinas geros energijos, su tais laikotarpiais, kai kariavau ir buvau kupinas kaustančios energijos, – ką ir kalbėti, viskas aišku. Juo labiau dariau pažangą, juo blaiviau apie tai mąsčiau, juo labiau kentėjau, kad gyvenime tęsiasi konfliktai. Tada sužinojau, kad galima dėti pastangas susitaikyti – anksčiau to nebuvau patyręs. Beje, ir nenorėjau, nes atrodė, kad tai mane žemins. Savivertę siejau su išdidumu ar puikybe. Galų gale supratau, kad ryšys su kitais mums yra viskas – jis mus sukūrė ir visą gyvenimą maitina. Jis yra tai, ką turim brangiausio. Verčiau puoselėti jį, užuot atkakliai puoselėjus savo įvaizdį, savo *ego*.“

Liautis puoselėti *ego* ir didinti savivertę

Argi dauguma savivertės problemų kyla ne dėl to, kad per siaurai ir per griežtai žvelgiame į *ego*? Matthieu Ricard'as, budistų vienuolis, kalba apie „*ego* bures“[2] ir sako, kad smarkiai klystam suvokdami savo tapatybę kaip visiškai autonomišką ir neturinčią nieko bendra su kitais.

Vakarų kultūra, nepaprastai stiprinama vartotojų visuomenės, verčia mus suvokti savo egzistenciją labiau atsižvelgiant į išskirtinumą negu į priklausymą: būti *unikaliam*, turėti daiktų, kurie pavers *kitokiu* žmogumi... Nėra abejonių, toks požiūris daro ir teigiamą poveikį, žinant, kaip mūsų protėvius smaugė griežta socialinė priklausomybė (šeimai, kvartalui, religijai...), palikdama tik labai siauras paraštes patiems kurti gyvenimą. **Tačiau šiandien atrodo, kad ego paisymas pranoko visas ribas to, kas mums palanku.** Galbūt tradicinis *ego* suvokimas paseno: daug tyrimų nagrinėja tradicinio vakarietiško (apibūdinančio save akcentuojant skirtumus[3]) individo apibrėžimo privalumus ir trūkumus. Šiaip ar taip, **tikriausiai jau atėjo laikas iš naujo apmąstyti savivertę.**

O ką, jei pamėgintume ugdyti savivertę stiprindami siekį priklausyti, o ne išsiskirti? Įvairūs tyrimai parodė, kad dalyvavimas teigiamuose gyvenimo įvykiuose teikia daug naudos[4]: kai žmogui atsitinka kas nors palankaus, jis gali sustiprinti teigiamą to įvykio poveikį, „pasidalindamas" su kitu, ir pratęsti jį, kartais net labai ilgam. Atrodo, žmonių giminė puikiai geba automatiškai perduoti emocijas[5], tai vyksta intuityviai, emocijomis užsikrečiama, – taigi, turim viską, kas būtina, kad galėtume džiaugtis kitų laime. Kodėl tai nevyksta dažniau? Kodėl tai, kas kitam atsitinka gero ir dažniausiai iš mūsų nieko neatima, nesukelia mums didesnio malonumo – nebent tada, kai nutinka labai artimiems žmonėms – vaikams, tėvams, sutuoktiniams, draugams? Tikriausiai todėl, kad esam blogų savivertės refleksų belaisviai, pernelyg pasidavę konkurencijai ir per mažai bendradarbiavimui. Ir dažniau užsikrečiam neigiamomis negu teigiamomis emocijomis.

Atrodo, kad išmokti džiaugtis tuo, kas nutinka kitiems, visiems žmonių giminės atstovams, ne tik palanku visuomenei, bet ir žmogaus, kuris taip elgiasi, savivertei. **Mums daug geriau siekti harmonijos negu viršenybės.** Socialinė konkurencija nuodinga savivertei. Sunku jai atsispirti, nes ją kursto mūsų visuomenės santvarka. Tačiau reikia kovoti... Daug darbų rodo, kad **platus požiūris į savivertę**

daro teigiamą poveikį. Kai per socialinės psichologijos tyrimus stiprinamas savanorių artumo draugams ir sutuoktiniui jausmas, pastebima, kad jų savivertė mažiau nukenčia dėl artimųjų sėkmės negu tuo atveju, kai skatinama jų, kaip nepriklausomų asmenybių, savivoka.[6] Tai tinka ir socialiniams santykiams plačiąja prasme.[7] Kai mums pakanka nuovokumo savivertę sieti ne tik su savimi, bet ir su kitais, padarom ją tvirtesnę! Kitas pratimas – **skatinti savivertės apytaką:** įvertinti ir padrąsinti kitą, pripažinti jo vertę – tai geriausia paslauga, kokią žmogus gali padaryti žmonijai. Svarbu susitelkti į priklausymą ne tik siauram ratui (artimų ar į mus panašių žmonių), bet ir platesniam, kitaip neverta atsisakyti senų socialinių suvaržymų. Tikriausiai šį dalyką ir atspindi sąvoka „pasaulio piliečiai". Kad ir kaip būtų, taip mano mokslininkai, nes yra kuriamos naujos vertinimo skalės, kurios padės tiksliau nustatyti socialinės savivertės mastą.[8]

Galvodami apie „mus" stiprinam savivertę

Suvokimas, kad tavo tapatybę iš dalies apibrėžia ryšys su kitais, iš esmės keičia santykį su savimi.[9] Veikiau jį praturtina, juk žinom, kad susitelkti į savo asmenį ne pats geriausias būdas pažinti save.[10] Tikriausiai reikia pripažinti vykstant labai smarkią santykio su savimi evoliuciją, bet negalim nuspėti, kur ji nuves. Tiesiog pasistenkim kuo aiškiau pažvelgti į jos tikslus ir mechanizmus. Akivaizdu, kad mūsų visuomenė krypsta link egalitarinio, broliško, giminiško pobūdžio santykių. Hierarchiniai, kadaise visuomenėse vyravę patriarchaliniai santykiai laikomi archajiškais ir varžančiais. Tad ir savivertės pagrindas turi kisti: ji bus grindžiama ne vien dominavimu (valdžia ar turtu), o labiau ryšiais ir priklausymu.

Moterys neabejotinai pirmauja šioje evoliucijoje. O gal ši evoliucija kaip tik ir vyksta todėl, kad jos daro didesnę įtaką mūsų visuomenės evoliucijai? Kad ir kaip būtų, jų gerovė tiesiogiai susijusi su savivertės lygiu ir socialinių ryšių kokybe, o vyrų gerovė labiau priklauso

vien nuo savivertės.[11] Moterys labiau linkusios į socialinius santykius, net atrodo, kad pasirinktas altruistinis elgesys naudingesnis jų sveikatai negu vyrų.[12]

Šiuolaikinis savivertės suvokimas galų gale sukuria teigiamų reiškinių grandinę santykių srityje: kai savivertė gera, lengviau prisitaikyti prie naujų grupių, ir labiausiai todėl, kad esam linkę į jas žvelgti taip pat pozityviai kaip į save. Prisitaikymas savo ruožtu palaiko savivertę...[13] **Savivertės tvirtumui „socialinis kapitalas" yra svarbiausia sąvoka: didžiausias mūsų turtas – santykiai,** juolab kad socialinis kapitalas atviras ir nuolatos kintantis (atvykimai ir išvykimai, susitikimai po išsiskyrimo...), o ne uždaras (kaip sektose, getuose ar stereotipiniuose gyvenimuose). Tačiau negali būti nė kalbos apie visišką ištirpimą minioje. Nereikia atsisakyti individualumo nei unikalumo, bet nereikia jų ir branginti, paversti manija. Tikriausiai išeitis – palaikyti pusiausvyrą tarp dviejų polių: įsitvirtinimo ir įsiliejimo.[14]

Platesnis požiūris į savivertę: tiesiog atkakliai siekti rasti savo vietą

Kalbant apie savivertės ugdymą pasakytina, kad **kartais naudinga ieškoti ne savęs, o tiesiog savo vietos,** tai yra veiklos, ryšių, kurie suteiktų geriausią pojūtį, kad gyvenam. Ne vien ieškoti savo tapatybės, bet siekti sąveikos su medžiagiška ir žmogiškąja aplinka. Sutelkti dėmesį ne į save ir aplinkos valdymą, o į sąveiką tarp savęs ir aplinkos, į šią visumą. Yra kelios „vietų" rūšys: vietos, kuriose atsigaunam (dėl jų grožio ar svarbos mūsų gyvenimui), veiksmai, kuriuose atpažįstam save (padėti, rūpintis, guosti, statyti...), ryšiai, kurie suteikia pilnatvę (meilė, draugystė, žmogiškumas). Kai jaučiamės esantys savo vietoje, lengviau randam darną su savimi ir su aplinka. Nutyla mūsų nerimas, būnam persmelkti akivaizdumo („Esu ten, kur turiu būti") ir nuoseklumo („Čia ir norėjau būti") pojūčio, įsivyrauja pilnatvė, liaujamės kelti sau nesibaigiančius egzistencinius ir tapatybės klausimus.

Vaikščiodamas kalnuose mėgstu eiti pramintais takais. Visų pirma todėl, kad taip pailsiu. Antra, galiu gėrėtis gamtovaizdžiu – kitaip kam eiti pasivaikščioti? Be to, man atrodo, kad tokiomis valandėlėmis mano vieta yra ten, tuose takuose, prieš tūkstantmečius pramintuose žmonių, iš kurių ir aš kilęs. Jaučiu tikrą malonumą jais žengdamas. Kai išeinu pasivaikščiot tais pačiais takais su būriu jaunų giminaičių, kartais viskas vyksta kitaip. Kadangi jie jaunesni, sportiškesni, labiau „paryžiečiai", dažnai ieško „tiesaus kelio", kad kuo greičiau užkoptų į viršūnę. Beveik visada atsisakau su jais eiti. Kam lipti į viršų kuo greičiau? O svarbiausia – kam atimti iš savęs malonumą sekti pėdsakais tų, kurie ėjo prieš mus, žiūrėti į kalnus taip, kaip žiūrėjo jie, sustoti atsikvėpti tose pačiose vietose kaip ir jie? Tai daug įdomiau, negu prakaituoti ir alsuoti ant kokio žmonių istorijos nepaliesto šlaito, žvėrių šlaito. Bendrakeleiviai laukia manęs viršuje ir šaiposi iš mano lėtumo. Nesu išmintingesnis už juos, bent jau ne visose srityse. Tiesiog esu vyresnis ir labiau varžomas aplinkybių per pasivaikščiojimus kalnuose. Mano kvėpavimas nebe toks kaip jų. Todėl puoselėju pasaulėvaizdį, kuris man tinka, priderintą prie mano galimybių – lieku savo vietoj.

Tinkamos vietos paieška aiškiai susijusi su saviverte. Nes ratas gali būti uždaras: **jei savivertė bloga, gali būti sunkiau rasti savo vietą.** O jei nerandi sau tinkamos vietos, blogėja savivertė. Šis reiškinys buvo tiriamas tarp itin gabių žmonių – paradoksalu, bet jie dažnai patiria savivertės sutrikimų,[15] nes jiems dažnai sunku jaustis savo vietoje būnant tarp kitų. Tačiau gali būti ir teigiamas ryšys: jei randi savo vietą arba žinai, kad ją turi, arba dar geriau – žinai, kad kažkur laukia toji vieta, – tai nuramina ir sutvirtina savivertę. Retai pasitaiko, kad vieta būtų iš anksto „duota", dažniau pradžia nebūna sklandi. Žingsnis po žingsnio tenka siekti, kad gerai joje pasijustume: šitaip būsime „susikūrę" sau vietą, vadinasi, ir suradę. **Asmenys, kurių savivertė žema, užuot ieškoję ir kūrę savo vietą, linkę apie ją svajoti ir jos laukti.** O tie, kurių savivertė aukšta, stengiasi savo vietą užimti jėga, užuot tiesiog ramiai joje įsikūrę. Kartais kuria naują, nes nenori užsi-

būti jau esamoje. Savo požiūrį į vietos gyvenime ieškojimą galėtume palyginti su tuo, kas vyksta vakarėlyje. Žemos savivertės žmonės ateina ir laikosi atokiai, laukia, kol juos užkalbins ir parūpins jiems vietą: santūrumas, bet priklausomybė. Aukštos savivertės žmonės įsiveržia ir užvaldo aplinkinių dėmesį (ar bent mėgina) – sąmyšis ir įtampa. Geros savivertės žmonės neskubėdami prieina prie kiekvieno, kalba ir klauso, dalyvauja visose grupėse. Jie užsimiršta, įsilieja į vakarėlį, pasineria į atmosferą, bendravimą. Tačiau šis užsimiršimas nėra savasties praradimas: juo labiau jie jaučiasi vakarėlio dalimi, įsilieja į jį, juo labiau tos akimirkos juos turtina.

Būti savo vietoje visur

Taigi, svarbu ne galvoti, kas esu ar ką darau, bet pamiršti, kad susitelkčiau pajusti, jog esu savo vietoje. Ir ne vien šioje vietoje – galbūt geriausia stengtis būti savo vietoje visur. Ar bent jau siekti, kad tokių vietų ir ryšių būtų kuo daugiau. Ir žinoti, kad vėliau ateis kiti. Ir kad **pačioje gyvenimo tėkmėje galėtume jaustis esą savo vietoje:** būti savo vietoje nereiškia stovėti kaip įkastam. Nėra nieko, kas nejudėtų. Tai reiškia semtis iš visko, kas mus supa ir mums atsitinka. Jausti, kad darom pažangą, esam gyvi, tai yra kiekvieną akimirką turtingesni negu praėjusią, nesvarbu, ji buvo maloni ar ne. Ir patenkinti ramiai eiti į priekį link didžiosios būsimų mūsų laukiančių vietų paslapties. Būti savo vietoje – dar ir jausti tai, ką Romainas Rolland'as vadino „okeano jausmu“: tai „beribis, teigiamas, save suvokiantis išsiplėtimas“, apie kurį ilgai susirašinėjo su Freudu.[16] Ramus ir labai stiprus pojūtis, daugiau negu gyvuliškas – biologinis, kai paslaptingai jaučiamės savo vietoje, – tai jausmas, kad priklausom pasauliui. Jame susipina įsitikinimas dėl neabejotinos tapatybės (jaučiam, kad tikrai egzistuojam, be jokių klausimų ir nerimo) ir kitas – dėl susiliejimo ir akivaizdaus ryšio su viskuo, kas mus supa.

Viena iš savivertės viršūnių?

TRISDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS

Narcizas

Liriopė, nuostabaus grožio nimfa, pradėjusi įsčiose nešioti tą, kuris vėliau taps Narcizu, nuėjo pasitarti su žyniu Teiresiju, tuo pačiu, kuris Oidipui niūriai išpranašavo, kad šis nužudys tėvą ir gyvens kraujomaišoje su savo motina. Kai paklausė, ar Narcizas ilgai gyvens, Teiresijas atsakė: „Taip, jeigu nepažins savęs..."

Narcizas augo ir tapo labai dailiu jaunuoliu. Daug nimfų jį įsimylėjo, bet jis paniekinamai visas atstūmė. Viena iš jų buvo nimfa Echo, kuri persekiojo jį aistringa savo meile, bet negalėjo jos išpažinti, nes anksčiau jai tekęs prakeiksmas pasmerkė niekada nekalbėti pirmai: ji galėjo tik kartoti tai, ką išgirsdavo. Narcizas niekada jai nepasakys, kad myli...

Echo pamažu užgeso iš širdgėlos ir pavirto uolomis. Kitos nimfos įtūžusios prašė deivės Nemesidės atkeršyti Narcizui, ši sutiko. Tada paskelbė jam tokį prakeiksmą: „Tegu jis irgi pamilsta, bet niekada negali turėti savo meilės objekto!" Neilgai trukus Narcizas pirmą kartą pamatė savo atvaizdą skaidriame šaltinio vandenyje ir taip pat pirmą kartą beprotiškai įsimylėjo. Tačiau įsimylėjo savo atvaizdą. Pakerėtas savo atspindžio, jis galų gale mirė nuo išsekimo ir pavirto gėle, jai ir teko jo vardas.

Narcizo puikybė, pastūmėjusi jį nepaisyti meilės dėsnių, tapo jo mirties priežastimi. O persikūnijimas į kuklią gėlę, paprastą gamtos dalelę, kurios vieta prie pat žemės, ir yra dievų siųsta žinia.

KETVIRTA DALIS

Veikti – viską keičia!

Veiksmas? Išreiškia tai, kas viduje...
Savivertė, tiesa, yra santykis su savimi, bet ji gyva veiksmu. Ji vystosi tik dėl nuolatinės sąveikos su veiksmu: mąstymas ir veiksmas, veiksmas ir mąstymas... Savivertei veiksmas tarsi kvėpavimas: vien mintis gromuliuojant, protaujant, kalbant, net jei pokalbiai aiškūs ir protingi, ji dūsta.
Veiksmas yra savivertės deguonis. Neveiklumas padaro ją pažeidžiamą, veikla gelbsti. Kartais gali tekti iškęsti skausmą: veikti – tai būti atviram nesėkmei, būti teisiamam. Tačiau savivertė kuriama – visada? – ir ant svajonių duženų.
Kaip veikti, kad netektų per daug kentėti? Kad grąžintume į savo gyvenimą patį gyvenimo judėjimą, turim atmesti kai kurias baimes, atsisakyti įpročių, laikytis taisyklių: nebebijoti nesėkmės, nebepriklausyti nuo sėkmės, nebetikėti tobulumu...
Štai kelios iš šių taisyklių, kad mūsų veikla būtų netrikdoma.

TRISDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS

Veiksmas ir savivertė: judėti, kad gerbtum save

Veikdami kartais suklystam.
Nieko nedarydami klystam visada.

Romain Rolland

Kartais psichologinė kančia įgauna keistų pavidalų. Kartą ar du per metus man tenka priimti į konsultaciją kokių 30 ar 40 metų vaikus, kurių savivertė, matyti, labai aukšta, dažnai jie ypač gabūs, kaip liudija jų IQ koeficientas. Dažnai priklauso įvairioms itin protingų žmonių asociacijoms. Bet jų gyvenimas – tikra nesėkmė. Jie niekada nesileido į nuotykį, niekada nepaliko šilto šeimos lizdelio. **Jų aukšta savivertė tik tariama: jie turi didelių galimybių, bet jų niekaip nepanaudojo.** Skaitydami sukaupė žinių, sėmėsi jų naršydami internete, gal studijavo, bet taip ir nepradėjo veikti. Kambarinė jų savivertė paryškina šią akivaizdybę: gerbti save prasminga tik tada, kai tai padeda gyventi. O gyventi – vadinasi, veikti, ne vien galvoti...

Veikla yra savivertės deguonis

Savivertė glaudžiai susijusi su veikla trimis pagrindiniais santykiais:

- **Tikroji savivertė atsiskleidžia tik veikiant ir akis į akį susiduriant su tikrove:** ji gali išryškėti tik per santykį su nesėkme ir

sėkme, su pritarimu ir atstūmimu... Kitaip ji būna vien „deklaratyvi“, kaip sako nuomonių apklausų specialistai, – mes esam ne tik tokie, kokie sakomės ar įsivaizduojam esą, ne visada darom tai, ką skelbiam darysią. Savivertės tiesa glūdi ir kasdienio gyvenimo plotmėje, ne vien sielos aukštumose.

- **Savivertė palengvina veiklą:** vienas iš trapios savivertės požymių kaip tik ir yra sudėtingas santykis su veikla. Žemos savivertės žmonės jos bijo arba ją atstumia (atidėliojimas) baimindamiesi pasirodyti silpni, atskleisti savo ribas. O aukštos trapios savivertės žmonės siekia jos kaip priemonės sukelti kitų susižavėjimą ir dėkingumą, bet pakenčia tik pergalingą veiklą – ji turi būti, anot amerikiečių, *successful* (angl. sėkminga).
- **Galų gale veikla palaiko, modeliuoja, kuria savivertę.** Socialiniai ryšiai ir veikla yra du pagrindiniai savivertės peno šaltiniai. O visa kita, nesvarbu, gerai tai ar blogai, tėra savitaiga.

Esminis poreikis – jausti savo pajėgumą

Kiekvienam žmogui reikia jausti ir matyti, kad jo veiksmai daro įtaką aplinkai ir jam pačiam. Mūsų psichikai šis poreikis toks svarbus, kad jis, net nekalbant apie psichologines problemas, skatina teigiamas iliuzijas ir stebinamą elgesį: pavyzdžiui, kai lošdami kauliukų partiją norim išmesti penkis ar šešis, nesąmoningai esam linkę mesti kauliukus stipriau ir metam silpniau, kai reikalingas mažas skaičius – vienas arba du.[1] Šis poreikis, susijęs su kontrolės pojūčiu, daro didelę įtaką gerai savijautai (gyvūnų ir žmonių) ir savivertei (žmonių[2]).

Šioje srityje tarp žmonių esama ryškių skirtumų, priklausančių nuo kontrolės pajautimo lygio: paprastai manoma, kad juo kontrolės pojūtis didesnis (arba juo labiau „vidinis“, tai yra juo labiau žmogus laiko jį priklausomu nuo savęs, o ne nuo atsitiktinumo), juo labiau jis skatina savivertę. Tiesa, asmenybės kontrolė ir savivertė taip glaudžiai susijusios, kad kai kurie mokslininkai kelia klausimą, ar tik abi sąvokos nereiškia beveik to paties dalyko.[3]

Lengvai pamatuojamas ir kasdieniam gyvenimui svarbus veiksnys yra savikontrolė, tai yra gebėjimas kryptingai siekti tikslo, nors už tai nebus iškart atlyginta. Ji padeda ir poreikį būti atlygintam atidėti. Pavyzdžiui, vaikų savikontrolė patikrinama sukūrus štai tokią paprastą situaciją: „Gali gauti vieną saldainį dabar arba tris rytoj. Ką renkiesi?“ Tai dažnai tinka ir suaugusiesiems, nes savikontrolės prireikia – ji labai naudinga – daugelyje kasdienio gyvenimo situacijų: mokantis (pasikartoti, kad išlaikytum egzaminus), darbe (darbuotis savo karjeros labui), puoselėjant sveikatą (laikytis dietos, mesti rūkyti...).

Tvarkyti savo kasdienį gyvenimą (laisvalaikį, namų ruošą) yra palanku gerai savijautai ir savivertei. Todėl ėmus savimi abejoti svarbu nesiliauti plauti indų, tvarkyti buto arba darbo kabineto (kaip matysim, dar ir tinkamai nusiteikus...). Atsisakyti smulkių savo aplinkos valdymo veiksmų – klaida, kurią dažnai daro depresija sergantys žmonės: „Neverta, tai juokinga ir beprasmiška“, – tai tik pablogina jų būseną: „Jau nebesugebu pasirūpint net tokiais paprastais dalykais.“ Nors šių nežymių veiksmų įtaka nedidelė, vis dėlto savivertei jie tarsi „smulkios monetos“. Arba – mėgėjams – tarsi vaistažolių arbatėlė savivertei: poveikis nestiprus, bet realus ir visiškai *biologiškai* švarus...

Taigi, visa, kas gadina mūsų santykį su veikla, gali pradėti kenkti. Savivertės sutrikimai dažnai paskatina vengti arba slapstytis, tuo jau įsitikinom.

Išsisukinėjimas griauna savivertę ir nieko neišmoko, o veikla moko nuolankumo

Neveiklumas gali paversti išpuikėliais. Paradoksalu? Iš tiesų, neveiklumas palaiko iliuziją, kad tereikėjo pasivarginti ir būtume patyrę sėkmę. Pavojinga ir melaginga iliuzija. Ji paaiškina stebinančias kai kurių žemos savivertės, socialinę nesėkmę išgyvenančių žmonių kalbas – jie patiria socialinę nesėkmę, bet gyvena iliuzija apie savo didžius sugebėjimus... Jei tik gyvenimas nebūtų toks sunkus, žmonės nebūtų tokie neteisingi, tada pripažintų, ko jie iš tikrųjų verti!

Dėl tokio mąstymo žmogus gali veikti vis mažiau, o tada vis didėja atotrūkis tarp jo tikėjimo savo puikumu ir nuostatos, kad kasdienybė neprilygsta jo tikrajai vertei. Galiausiai atotrūkis tampa toks didelis, kad apninka daugiau ar mažiau sąmoningai suvokiama neviltis...

Išsisukinėjimas nieko neišmoko. Tik grąžina mus į save, prie dalykų, kuriuos jau žinom: gyvenimas sunkus, mums sunku, būtų buvę skaudu patirti nesėkmę, teisingai padarėm, kad neprasidėjom, bet vis dėlto gaila ir pan. Mus gali šio to išmokyti vien akistata. Kartais moko skaudžių dalykų, bet lavina... O išsisukinėjimas griauna savivertę, galų gale, kad ir ką galvotume apie save, keičiamės tik veikdami. Veiklos privalumai visiškai panaikina neigiamų minčių gromuliavimą. Nebepamenu, kokiame filme scenaristas Michelis Audiard'as įrašė repliką: „Einantis kvailys visada nueina toliau už sėdintį intelektualą." Žinoma, būtų idealu būti einančiu intelektualu, bet tada replika nebebūtų tokia juokinga. Nietzsche sakė rimčiau: „Einant kyla vien didžios mintys."

Veikla ir jos pamokos

Taigi, veikti ir pasimokyti iš veiklos – geriausia, ką galim padaryti dėl savivertės. Todėl ir kyla psichoterapeutų manija ištraukti pacientus iš apmąstymų ir išstumti į kasdienybės areną. Dėmesio: veiksmas ir veiksmo pamokos! Nes iš tiesų yra **du vengimo būdai:**

- **Neveikti** – tai labiau būdinga žemos savivertės asmenims, bet išsisukinėjimų gali griebtis ir aukštos trapios savivertės žmonės. Šiuo atveju iš veiklos negalim gauti jokios pamokos, nes veiklos nebuvo. Mąstoma pagal modelį „Kas būtų buvę, jei..." Pirmenybė teikiama neigiamiems įsitikinimams ir dažnai atsakymai tokie: „Tikrai viskas būtų buvę blogai, gerai pasielgiau, kad to išvengiau."
- **Veikti, bet iš veiklos nieko nepasimokyti** – tai dažniausiai būdinga aukštos savivertės žmonėms. Taip būna ištikus nesėkmei: klasikinė gynyba – neprisiimti už nesėkmes atsakomybės arba

menkinti jų pasekmes. Arba sulaukus pasisekimo nepastebėti, kiek čia būta atsitiktinumo arba už ką reikėtų jaustis dėkingam kitiems. Tuomet padėka už gautą pagalbą arba dėkingumo išraiška laikoma asmeninių nuopelnų menkinimu, o aukštos trapios savivertės žmogus to negali pakęsti. Patikslinkime: nereikia drausti sau mėgautis sėkme. Emociškai ja pasimėgauti turime teisę, bet vėliau reikia grįžti prie pamokų: atskirti, koks čia mūsų, koks kitų ar atsitiktinumo indėlis, – tai neturėtų menkinti mūsų savivertės, tiesiog padarytų ją aiškesnę, vadinasi, tvirtesnę.

Nuovokumas veikti

Vienoje iš savo „Kalbų" filosofas Alainas siūlė išrinkti graikų pusdievį Heraklį painių mąstymo ir veiklos santykių simboliu[4]: „Imu Heraklį kaip geriausią mąstytojo pavyzdį. (...) Norint pasaulyje padaryti kokį naudingą pokytį, reikia apmąstyti objektus. (...) Jei imi kastuvą, reikia kasti žemę. Jei kaip įrankį imi mintį, išsitiesk, mąstyk gerai." Rudyardas Kiplingas eilėraštyje „Jeigu" siūlė „galvoti ir būti tik galvotoju"... O antikos filosofai noriai primena, kad **žodžiai ir mokymai, kurie iškart neprigyja kasdieniame gyvenime, yra tušti.** Šią pamoką vertėtų priminti ir kai kuriems mūsų amžininkams. Antikos filosofija iš pradžių nebuvo vien spekuliatyvi, ji siekė pagerinti kasdienybę daugybe veiksmų ir praktiniais apmąstymais.[5]

Būdami nejudrūs liekam savo pačių pasaulyje. Veikdami jį keičiam ir, svarbiausia – atveriam... Anglosaksų *overthinking* – per didelis rūpinimasis savim – neveiksmingas. Kai savivertė atitolinama nuo veiklos teikiamų pamokų, žmogus užsisklendžia, susigūžia, savivertė darosi vis trapesnė. Tik judėdami pirmyn ir atgal prie gyvenimo galim mėginti save kurti, lavintis, atsiskleisti, pažinti save. Ne užsidarę mažame savojo „aš" kambarėlyje. Kai slepiamės nuo tikrovės, sustingstam. Kai einam jos pasitikti, galim augti. Veikla ne tik lavina *ego*, ji atveria mus pasauliui.

TRISDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS

Veikla, o ne spaudimas: ramaus veikimo taisyklės

Laimė yra teisingos veiklos rezultatas.

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE,
Kitoje nevilties pusėje

Veikla – tai ir galimybė, ir grėsmė. Galimybė atrasti ir atskleisti save. Grėsmė, kad nepasiseks ir dėl nesėkmės būsim teisiami. Kiekvieno būdas laviruoti tarp šių polių daug pasako apie savivertę. Prieš veikiant užplūstantis išankstinis nerimas, sužadinantis daugiau ar mažiau realistinių įkyrių minčių gromuliavimą, taip pat iškalbingas.

Kaip veikti be kentėjimo?

Veikti būtina, žinoma, bet ne bet kaip nusiteikus ir ne bet kokia kaina. Blogiausia – išsisukinėti ir išsisukinėjimą paversti gyvenimo stiliumi ir būdu saugoti savivertę. Yra ir ne tokių blogų sprendimų, juk esama įvairių priemonių veiksmą paversti kančia. Ir daugybė akimirkų, kai įmanoma tą padaryti. Kalbu vien apie savivertei reikšmingus veiksmus, tuos, kurių rezultatas arba dar blogiau – visa eiga bus matomi arba teisiami kitų. Nes grynai asmeniški veiksmai, kurių pasekmės svarbios tik mums, nedaro tokio stipraus emocinio spaudimo.

Prieš veiksmą: nerimauti – tai išankstinis nerimas – taip, kad net sunegaluotum. Vienas aiškiausių išankstinio nerimo tuštumo ir bergždumo pavyzdžių duotas Biblijoje, niūrokoje Koheleto knygos raudoje (Koh 11, 4): „Kas žiūri vėjo, niekad nesės, / o kas stebi debesis, niekad nepjaus." Tačiau nerimas nekliudo pasiekti sėkmę. Kiek daug žmonių, kurių socialiniai pasiekimai labai dideli (aktorių, vadovų, profesionalių muzikantų), visą gyvenimą praleidžia labai produktyviai, žiūrint iš šalies, bet jų pasiekimus lydi neįtikėtina, ilgalaikė kančia; kenčia ir aplinkiniai – sutuoktiniai ir vaikai, taip pat mokantys streso kainą už abejojančią ir drebančią sėkmingą žvaigždę, kuri namuose sukuria didelės įtampos atmosferą... Nenutraukti veiklos tokiems žmonėms padeda vien didelis atpildas – galbūt pinigai, prestižas ar žymumas.

Veiksmo metu: veikiant būti neramiam, įsitempusiam, apsėstam nesėkmės pavojaus. Todėl su nerimu stebimos kitų reakcijos ir gaudomi komentarai – jiems žmogus tampa labai imlus ir jautrus. Apskritai, esant tokio lygmens nerimui, veikloje nepavyksta rasti užsimiršimo, žmogus lieka susitelkęs į save, savo baimę ir klaidos ar nesėkmės padarinius. Blogiausiu atveju tai gali pakenkti jo veiklai. Geriausiu – veikla nenukentės, bet žmogus nepatirs nė menkiausio malonumo dėl atliekamo veiksmo.

Po veiksmo: žinoma, jei čia pat laukia sėkmė, labai palengvėja, bet, deja, neilgai trukus (nes sutrikusios savivertės žmonėms sėkmė niekada neišgydo nesėkmės baimės) užplūsta išankstinis nerimas dėl būsimo veiksmo. Keista, bet kartais šį nerimą sėkmė sustiprina, ypač aukštos savivertės žmonėms[1]: „Dabar manęs jau tyko prie posūkio, turiu patvirtinti sėkmę, kad nenuvilčiau draugų ir nenudžiuginčiau priešų." Nesėkmės atveju, žinoma, prasidės skausmingų įkyrių minčių gromuliavimas – juo žemesnė savivertė, juo ilgiau jis tęsis. Jei savivertė aukšta ir trapi, su kitais žmogus gali elgtis labai agresyviai. O jei savivertė žema, užplūs nenumaldomas paguodos troškimas.

Vadinasi, būtina pagalvoti apie ramaus veikimo taisykles.

Kuo daugiau veiki, tuo labiau mažėja baimė veikti

Veikla turi tapti tarsi savivertės kvėpavimu. Tarsi nuolatiniu būdu pasitikrinti nerimą ir viltis. Patikslinti teigiamas iliuzijas, bet ir susikurti naujų. Ji turi būti savivertės askezė (iš gr. *askēsis* – pratimai, praktika). **„Mes esam tai, ką kasdien kartojam“**[2], – sakė Aristotelis. Vadinasi, reikia kartoti. Bet žemos savivertės žmonėms tai nėra paprasta: juo mažiau jie veikia, juo labiau bijo veikti. Reti veiksmai ir dėl to atsiradęs įpročio stygius padidina kliūtis, nepatogumus, nesėkmes, galimo atidėliojimo naštą. O dar ir verčia mus idealizuoti veiksmą: leidžiam sau veikti vien tik tobulai. Todėl vis dažniau atidėliojam: vėlinam veiksmo pradžią, atidedam vėlesniam laikui ne iš tingumo, o iš įpročio, automatizmo trūkumo (ir, kaip įsitikinsime, nesėkmės baimės).

Todėl terapijos metu dažnai siūlom „paprastus“ pratimėlius, kurie padeda stoti akistaton su gyvenimu. Žinom, kad būtina apie tai kalbėti ir viską išsiaiškinti, bet to nepakanka. Dar reikia veikti, ir kuo dažniau, paversti veiksmus įprastais. Tad pacientams, kuriuos kamuoja baimė veikti, siūlom atlikti tokius smulkius veiksmus: dešimt kartų paskambinti skirtingiems pardavėjams ir paprašyti informacijos, dešimties praeivių gatvėje paklausti, kiek valandų arba kelio... Atlikdami veiksmą dešimtąkart, pacientai dažniausiai supranta, ką mes jiems padėjom pajusti: **kuo daugiau veiksmų, tuo jie lengvesni, paprastesni, akivaizdesni.**

Dažnai esu taikęs šį būdą dirbdamas su pacientais bedarbiais, kurie nebedrįso siųsti gyvenimo aprašymo ar skambinti telefonu. Suprantama, tai tik dalis jų problemos, bet esminė, nes nuo jos prasideda daugybės atliktinų veiksmų, kad vėl įeitų į vėžes, grandis; be to, ji yra jų kasdienybės centre.

Čia kalbam ne apie „didvyrišką“ savęs pranokimą, „socialinę sėkmę“, o tiesiog apie tai, kaip užmegzti naują ryšį su gyvenimu, apmąstyti tikrus ir išgalvotus sunkumus. Dažnai mes patys sau kliudom.

Ugdant savivertę šūkis **„Mąstyti globaliai, veikti lokaliai"** puikiausiai pritaikomas – reikia paversti savo globalius apmąstymus lokaliais veiksmais. Juk po metų metus trukusio vengimo (dėl savivertės sutrikimų) mūsų smegenys dažnai pasidaro visiškai atsparios geriems žodžiams ir sprendimams! Šie lengvi, iš pažiūros nereikšmingi pratimėliai galės priversti jas veikti kita kryptimi ir sužadins pokyčius.

Didelis mažų sprendimų poveikis

Kartais mūsų laikai atrodo tokie įnoringi... Pavyzdžiui, Naujųjų metų sprendimai. Mėgstam iš jų pasišaipyti, bet daug žmonių jų imasi: „Kitais metais pasistengsiu..." Ar kam nors buvo atėjus mintis patikrinti, kaip jų iš tiesų laikomasi? Viena psichologų komanda atliko šį darbą...[3] Metų pradžioje maždaug trijų šimtų žmonių grupė pareiškė norinti kasdienio gyvenimo pokyčių. Pusė iš jų sudarė „gerų sprendimų sąrašą", o kita pusė ne. Po šešių mėnesių paskambinus telefonu buvo klausiama, ar pokyčių įvyko. Daugiausia buvo trijų rūšių norų: numesti svorio, daugiau sportuoti, mesti rūkyti. Rezultatai iškalbingi: 46 proc. gerus sprendimus naujiems metams priėmusių žmonių pasiekė tikslą ir jo laikosi, o 4 proc. to nepadarė. **Taigi, net visai smulkūs įsipareigojimai nėra tokie beprasmiai, kaip mes manom.** Jie negarantuoja sėkmės (juk 54 proc. „pasiryžusiųjų" nepasiekė tikslų), bet pagelbsti labiau, negu paprastai įsivaizduojam. Dažnai tai galioja ir kasdieniam gyvenime: spręsdami problemas ilgai ieškom sudėtingų išeičių, nors – kartais, bet ne visada – iš pradžių turėtume išmėginti paprastas. Išmėginti ir, svarbiausia, laikytis jų ilgą laiką.

Kitas elgesio psichologijoje gerai žinomas reiškinys – Premacko principas.[4] Taip pavadintas senas geras „močiutės įstatymas": „Vaikai, galėsit eiti žaisti, kai susitvarkysit kambarį." Taikyti šį principą sau – vertinga pagalba. Geriau, jeigu jį taikyti nusprendžiam patys, o ne kas nors stumia iš išorės: vidaus kontrolė visada duoda geresnių rezultatų negu išorės. Nereikia jos prilyginti suvaržymui ar baus-

mei, visai įmanoma ją taikyti išsaugant vidinę ramybę. Reikia tiesiog nuolankiai pripažinti: esam linkę išsisklaidyti ir būti išsiblaškę, tai mažina mūsų savikontrolę. Taikyti sau Premacko principą naudinga bet kada, kai tik kyla noras mesti sunkias užduotis ir peršokti prie tos akimirkos poreikių. Kai rašiau šią knygą – nors rašymą, kaip veiklą, itin vertinu – dažnai turėjau jį sau taikyti, kad susilaikyčiau nuo pagundos kam nors paskambinti, patikrinti, ar gavau elektroninį laišką, atsistoti ir eiti pasivaikščioti... nuo visų „pagundų", kurios apimdavo, kai susidurdavau su rašymo sunkumais. Tada sakydavau sau: „Paskambinsi draugui, kai baigsi skyrių..." Šitaip negali reguliuoti viso gyvenimo, tik kai kuriuos etapus. O tai jau visai neblogai. Net keista, kaip paprastų paprasčiausios strategijos mus paveikia. **Tai beveik žeidžia: juk labai mėgstam manyti esantys subtilesni, geresni. Bet esam paprastos būtybės. Mums gali padėti paprastos taisyklės.**

Galų gale, atrodo, abu lygiai – ir paprastas, ir sudėtingas – mums vienodai būtini. Svarbu kelti sau ir aukštus, visuotinius tikslus, bet kartu turėtume apsibrėžti konkretų ir paprastą elgesį, padėsiantį jų siekti.[5]

Veikti lanksčiau: mokėti įsipareigoti IR mokėti sustoti

Kitas su veikla susijęs sunkumas, kylantis sutrikusios savivertės žmonėms – lankstumo stoka: svarbu įsipareigoti veikti, taip pat svarbu įstengti nutraukti šį įsipareigojimą atsižvelgiant į gaunamą informaciją... **Žmonės, pasižymintys žema saviverte, lėti ką nors pradėti, o kartais jie gali pasirodyti ir lėti stabdyti...** Tai vadinama „neurotišku atkaklumu", o jo šūkis galėtų būti toks: „Dabar, kai jau pradėjau, turiu baigti ir man turi žūtbūt pasisekti." Šį atkaklumą darniai palaiko daugybė patarlių ir maksimų, iš kurių, mano akimis, kenksmingiausia yra Šiaurės Amerikos: *Quitters never win and winners never quit* –

„Tie, kurie meta, niekad nelaimi, tie, kurie laimi, niekad nemeta", – labai gražu, kartais teisinga, bet dažnai neteisinga.

Kas yra **psichinis lankstumas?** Gebėjimas atsisakyti tikslo, kai supranti, kad laiko, energijos, kokybės ir kainos santykio sąnaudos jam pasiekti bus per didelės. Kad dėl veiksmo nekiltų sunkumų, svarbu mokėti atsisakyti veiksmo ir kartais ryžtis nutraukti įsipareigojimą. Tam reikia aiškaus proto ir savo vertės suvokimo: reikia taip save gerbti, kad nepasijustum menkavertis nutraukęs veiksmą, pakeitęs nuomonę ir pan. Beje, savivertės sutrikimų turintys žmonės yra tikras lobis manipuliuotojams, ypač dėl šio mechanizmo: kai toks žmogus įsipareigoja, net jei vėliau pajunta darantis kvailystę, nedrįs pasukti atgal, kad kitų akyse išsaugotų savo socialinį įvaizdį.

Atlikta daug šio reiškinio tyrimų: savanoriams buvo pasiūlyta atlikti keletą neišsprendžiamų užduočių (spręsti logikos ir matematikos uždavinius) ir stebėta, kiek laiko jie stengsis prieš nuleisdami rankas. Arba prieš imdamiesi kitos užduoties. Visi tyrimai parodė,[6] kad gera savivertė padidina lankstumą siekiant tikslų: susidūręs su sunkumais žmogus šiek tiek pasistengia, o paskui pereina prie kitos užduoties. Žemos savivertės asmenys – priešingai – labai greit atsisako tikslo arba *niekada* neatsisako ir visoms užduotims skirtą laiką praleidžia prie pirmojo neišsprendžiamo uždavinio.

Negebėjimas nutraukti veiksmą ir nusimesti įsipareigojimą sukelia daugiau keblumų, kai įsipareigota kitam asmeniui: ir šiuo atveju visi manipuliavimo tyrimai rodo, kad tai veiksmingi spąstai, priverčiantys žmones nusižengti savo interesams.[7] Šį polinkį reikia pažinti ir suteikti sau tokias teises:

- teisę klysti,
- teisę sustoti,
- teisę keisti nuomonę,
- teisę nuvilti,
- teisę pasiekti netobulą rezultatą.

Priešingu atveju būsim potencialios manipuliacijų, taip pat savo pačių ir savo užsispyrimo aukos („niekada nekeičiu žodžio ar sprendimo“). Socialiniai stereotipai pervertina nuostatą nekeisti nuomonės. Tad būkim atsargūs.

Svarbu pripažinti, kad yra tokių problemų, kurių tobulai išspręsti nepavyks, tokių išeičių, kurios bus priimtinos tik laikinai: sustabarėjęs perfekcionizmas, kaip įsitikinsim, yra dar vienas savivertės priešas.

Perfekcionizmo spąstai: tobulumu apsisaugoti neįmanoma...

Paulis Valéry mėgo sakyti: „Tobulumas yra apsauga...“

Prisimenu pacientą, talentingą mokslininką, kuris atmintinai iki menkiausių smulkmenų išmokdavo paskaitas, pranešimus, skaitomus kongresuose, konferencijose... Kai atėjo pas mane konsultuotis, buvo išsekęs po dvidešimties metų darbo režimo aukščiausiu prancūzų mokslo lygiu, jam užeidavo sunkios depresijos laikotarpiai. Jo savivertė buvo itin pažeidžiama, tad jis pasirinko praktiškai pasiteisinantį, bet emociškai sekinantį būdą save nuraminti: „Metų metus dangsčiausi tobulumu, kad nugalėčiau nerimą. Norėdamas būti tikras, kad mano asmenį ir kalbas priims kiti, visada stengiuosi *pernelyg prisitaikyti*. Galiu patvirtinti, kad tai nepadeda.“

Veikti tik tada, kai esi tikras, kad pasiseks? Viską patikrinti, kad niekuo nerizikuotum? Tokia išeitis gali tikti apibrėžtam nuolat besikartojančių situacijų kiekiui, kur iš tiesų reikia siekti tobulumo. Tačiau žmonės, kurių savivertė pažeidžiama, piktnaudžiauja siekdami tobulumo. Perfekcionizmas gali būti palaikomas, kai apsiribojama konkrečiais siekiamais tikslais ir konkrečiu laiku. Bet žlugdo pajėgumą, kai tampa būdu raminti savyje nesėkmės arba netobulumo baimę. Žmonės, turintys savivertės sutrikimų, dažnai demonstruoja „neurotišką“ perfekcionizmą.[8] Griebtis tokio perfekcionizmo ir hiperkontrolės yra

savotiška aklavietė ar bent jau prastas komforto ir pajėgumo kompromisas. Tad saugokitės „spaudimo–depresijos" ciklų – **veiksmas, o ne spaudimas!**

Nepakanka suprasti šiuos dalykus, reikia juos taikyti. Todėl elgesio terapijoje sukurta daug „paleidimo iš rankų" pratimų: iš pradžių patariama pradėt nuo mažų dalykų, kurie nekeltų tiesioginės žiaurios grėsmės savivertei. Pavyzdžiui, pradedam nuo laisvalaikio: prašom paciento *sąmoningai* pavėluoti į kiną arba iki galo neatlikti namų ruošos darbų. Daryti visokius nemalonius, bet pakeliamus dalykus. Pratimų paskirtis – stebėti, kas iš tiesų vyksta: pacientas pats turi įsitikinti, kad tada nieko blogo nenutinka. Jo nuolatinis spaudimas sau, kad visi dalykai būtų tobuli, atsiranda dėl netinkamų įsitikinimų, o ne dėl kokios nors tikrovės išraiškos („Jei darysiu ne taip, viskas bus blogai"). Tik paskui pereinam prie situacijų, kurios glaudžiau susijusios su saviverte, tai yra kurias stebi visuomenė: pasikviesti draugų neparuošus vaišių (vadinasi, pagaminti produktą, ištrauktą iš šaldymo kameros, arba kaip pagrindinį patiekalą išvirti makaronų) arba priimti juos labai netvarkingam bute... Jų draugiškumas turėtų atlaikyti tokį išbandymą. O gebėjimas paleisti iš rankų tokių smulkmenų kontrolę turėtų jums padėti labiau pasidžiaugti draugais.

Ką daryti yra geriau atsidūrus akistatoje su sudėtingu pasauliu: karštligiškai stengtis viską suvaldyti ir didinti savo pajėgumą ar stiprinti savivertę? Siekti ją ugdyti ir nepakliūti į visus šiuos spąstus: pasiekimų, pripažinimo... Paleisti iš rankų, bet neatsisakyti to, kas svarbiausia.

Elgtis paprastai

Kartais abejonės savimi įstumia mus į kampą.

Dažnai esu matęs kaip savivertės sutrikimų kamuojami pacientai imasi labai sudėtingų užduočių užuot elgęsi paprastai: kai reikia tarti susirinkusiems žmonėms trumpą sveikinimo kalbelę, leidžiasi į ezo-

terinius išvedžiojimus su potekstėm ir aliuzijom vien todėl, kad tarp klausytojų pamatė aukštosios politechnikos mokyklos* absolventą. Prie stalo atsisėdę šalia to paties politechniko jie mano turintys diskutuoti aukštomis temomis ir mėgina kalbėti svarbiausiais tarptautinės politikos klausimais, apie kuriuos ryte atidžiai perskaitė dienraštyje. Nors sveikinimo kalba, paprasta ir šilta, skirta ne vienam, o visiems, būtų buvusi daug geresnė. Pokalbis būtų buvęs lengvesnis ir malonesnis, jei būtų tiesiog vykęs spontaniškai.

Pasistenkime **į paprastus veiksmus ir laikyseną žvelgti ne kaip į kvailumo, o kaip į proto aiškumo požymį.** Paradoksalu, bet drąsiai elgtis paprastai yra geros savivertės žmonių privilegija, jiems nereikia įsikibti komplekso, kad paslėptų savo trūkumus. Jie nesistengia būti pastebėti, o tik rasti savo vietą, atlikti savo vaidmenį numatytoje santykių simfonijoje. Štai pasakojimas apie tai, kas vyko vienoje iš mūsų terapijos grupių Šv. Onos ligoninėje: darėm pratimus perdėtam gėdos jausmui įveikti. Užduotis – grupei matant (žinoma, ją sudaro geranoriški žmonės) atlikti kokį nors truputį juokingą veiksmą: tą dieną reikėjo *a capella* padainuoti pasirinktą dainą. Visi šiek tiek dreba, tad aš pradedu ir, kadangi dainuoju veikiau pro šalį, visų veidai kiek atsipalaiduoja: „Štai, man truputį nesmagu, bet likau gyvas. Kieno eilė dabar?" Tada pradeda pirmieji – dainuoja vaikišką „Broli Žakai" arba „Marselietę". Iš pradžių sutrinka, paklaikę sustoja ir sako: „Apgailėtina, juokinga, labai prastai dainuoju..." Bet mes prašom jų tęsti – juk užduotis ne gerai dainuoti, o tiesiog dainuoti. Tam, kad nepaisydami suvokimo, jog esam juokingi, išmoktume nenustoti veikti. Kad išmoktume nebepaklusti tam nelemtam gėdos jausmui, užplūstančiam kiekviena proga, pernelyg stipriam, nepamesti galvos dėl netikrų pavojaus signalų ir tęsti, ką pradėjom... Atėjo jaunos pacientės Lizos eilė, ji smarkiai kompleksuota, bet ir protinga. Liza nemoka elgtis paprastai: visada parenka rafinuotus žodžius, kalba tik tada, kai turi pasakyti ką nors nauja arba protinga, klausia tik būdama tikra, kad klausimas tinkamas ir t. t.

---

* Paryžiuje 1794 m. įkurtas prestižinis Nacionalinis politechnikos institutas, kuriame rengiami aukščiausios kvalifikacijos mokslo ir technikos darbuotojai. – *Vert. past.*

Jaučiu, ji iškrės mums kažką keista. Tai štai: užuot dainavusi paprastą vaikišką skaičiuotę, kad galėtų skirti dėmesį vien gėdai įveikti ir leistų atminčiai veikti automatiškai, kol ji dainuodama tvarkysis su emocijomis, Liza mėgina interpretuoti Jacques'o Dutronco dainą „Oportunistas". Ją padainuoti tikrai nelengva: melodija įvairuoja, atliekamas tremolo... Savaime suprantama, jai sunku (kaip ir kitiems), bet dainuoja gana tiksliai. Suprantama, po kelių frazių ji palūžta: „Matot, aš visai nieko nesugebu..." Visi ją ramina. O kai kurie sako: „Bet tu pati įklimpai, tą dainą labai sunku padainuot." Tada Liza aiškina, kad nesirinko „Brolio Žako" ar paprastos dainos, kad neatrodytų kvaila... „Bet ir mes atrodėm kvaili!" – „Taip, bet jūs tokiais atvejais atrodot ne tokie kvaili kaip aš..." Iki pat grupinio darbo pabaigos mes daug stengėmės, kad padėtume Lizai išmokti elgtis paprastai ir jausti ne nuvertinimą, o palengvėjimą. Ji padarė puikią pažangą.

Veiksmas dėl veiksmo

Albert'as Camus esė „Sizifo mitas" aprašo Sizifo vidinę būseną; jis dievų pasmerktas amžinai ridenti į kalną akmenį ir stebėti, kaip akmuo, beveik pasiekęs viršūnę, nurieda žemyn. Camus mėgina suprasti, kaip Sizifas nepanyra į neviltį: „Sizifas moko aukščiausios ištikimybės, neigiančios dievus ir pakeliančios akmenis. (...) Dabar šitas pasaulis, likęs be valdovo, jam nebeatrodo nei bergždžias, nei beprasmis. (...) Jau vien sunkaus kopimo į viršūnę pakanka žmogaus širdžiai užpildyti. Reikia įsivaizduoti Sizifą laimingą."[9]

Nesiekdami patirti Sizifo kančių ir nepozuodami iškalbingame mūsų kasdienybės spektaklyje stenkimės tiesiog dirbti savo – žmonių – darbą... **Reikia veikti ne vien tam, kad pasisektų ar pasiektum rezultatą. Veikti reikia dar ir dėl paties veiksmo.** Tam tikra prasme žmogus yra gimęs veikti, esama nepaneigiamo ryšio tarp jo geros savijautos ir kasdienės veiklos: visi tyrimai rodo, kad veikla gerina nuotaiką, be to – labai slapta, žmogui sąmoningai nesuvo-

kiant, – dar ir palengvina veiksmą.[10] Veiksmas patenkina... Visa tai dar priminsime knygos pabaigoje. Šis požiūris dažnai taikomas meditaciniuose *mindfulness* (angl. budrios sąmonės) požiūriuose ir gali būti apibendrintas formule: **atlikdamas kiekvieną veiksmą turiu būti paniręs į tai, ką darau.** Susitelkti į veiksmą, išsiugdyti įprotį nevertinti nuolat to, ką darau ir kaip darau – sėkmingai ar ne. Tiesiog daryti. Arba nedaryti. Tačiau visiškai sąmoningai ir priimant. Vienas mano jaunas pacientas kartą apibendrino tokia maksima: „Kad darytum gerai, kartais turi mokėt nieko nedaryti."

TRISDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS

Išklausyti grįžtamąjį ryšį

Man visiškai beprasmiška
žinoti tai, ko negaliu pakeisti.

PAUL VALÉRY

Kas yra grįžtamasis ryšys (angl. *feed-back*)?

Pažodžiui tai reiškia „grįžtamasis maitinimas". Šis terminas vartojamas psichologijoje apibendrinti iš aplinkos gaunamai informacijai apie save. Iš tiesų tai tikras penas ta prasme, kad praturtina mus ir nukreipia mūsų veiksmus. **Grįžtamasis ryšys padeda pamažu keisti savo galvoseną ir veikimo būdą atsižvelgiant į gautą informaciją.** Psichologijoje tai vienas iš pagrindinių dalykų, kaip ir kitose srityse, nes kiekvienas sudėtingas reiškinys sudėtingoje aplinkoje gali pasiekti tikslą tik sulaukdamas grįžtamojo ryšio, todėl jis toks svarbus tikslinant ir kosminių laivų skrydžio, ir žmogaus gyvenimo trajektoriją.

Kas kliudo pasinaudoti grįžtamuoju ryšiu

„Patirtis jam nė kiek nepadeda: jis nieko iš jos nepasimoko, o svarbiausia – neklauso nieko, kas jam sakoma." Tokie žodžiai gali apibūdinti ir žemos savivertės asmenis (ypač tada, kai jie patiria sėkmę ar gauna pripažinimo ženklų), ir aukštos (kai juos ištinka nesėkmės).

Savivertės sutrikimai iš tiesų gali paversti aklu ir kurčiu grįžtamajam ryšiui. Paradoksalu, bet juo labiau siekiam apsaugoti ar ugdyti savivertę, juo mažiau toleruojam grįžtamąjį ryšį – informaciją apie savo veiksmus ar asmenį.[1] Mechanizmai, kliudantys tinkamai pasinaudoti grįžtamuoju ryšiu būna, pavyzdžiui, tokie:

- **Primygtinis nuraminimo arba pagyrų siekimas, verčiantis vengti nemalonios informacijos.** Jos bus vengiama arba ji bus neigiama: žmonės, kurių rankose valdžia, net griebiasi bausti tuos, kurie išdrįsta juos kritikuoti ar tiesiog nuoširdžiai pasakyti savo nuomonę. Kaip seniai praėjusiais laikais, kai blogų žinių nešėjus nužudydavo...
- **Nuolatinis polinkis manyti, kad bet kokia grįžtamojo ryšio informacija netiksli.** Jau aptarėm tą puikybės nuodėmę, verčiančią manyti ir sakyti: „Pažįstu save geriau negu kiti" arba „Jie nežino visų užduoties aplinkybių." Arba, kaip man nė nemirktelėdamas tvirtino vienas pacientas, einantis gana aukštas pareigas: „Kad ir ką man sakytų, žinau, kad esu potencialiai blogas. Ir esu teisus, kad savim nepasitikiu." Šis tikrumas dėl autognozės (savęs pažinimo) iliuzinis ir pavojingas: žmonių, turinčių savivertės sutrikimų, savęs pažinimas visada šališkas, nes jį pernelyg nuspalvina noras matyti vien tai, kas jiems tinka (aukštos savivertės žmonės – teigiamus dalykus, žemos – neigiamus).
- **Įsitikinimas, kad bet kokia grįžtamojo ryšio informacija gali būti tik abejotina** – ar ji bus teigiama („Jie taip sako, kad mane apsaugotų"), ar neigiama („Visi pavyduoliai, pilni apmaudo, nepasitenkinimo..."), ji aiškinama ne tikrumu to, ką padarėm ar parodėm, bet tų, kurie mums ją išsako, asmeninėmis problemomis ar motyvais. Pagaliau juk daug patogiau abejoti kitu negu savimi pačiu.

Sunkiausiais atvejais, pavyzdžiui, sergant depresija, kai savivertė smarkiai pažeista, galim pastebėti dar labiau sutrikusį požiūrį į grįžtamąjį ryšį: depresyviems pacientams spontaniškai labiau patinka gauti teigiamas, o ne neigiamas žinias. Tačiau jei juos kritikuoja artimi žmonės, įsijungia keista mechanika, skatinanti juos iš artimųjų tikėtis

vien naujų neigiamo pobūdžio žinių.[2] Paaiškinti pradėtą negatyvumo siekimą sudėtinga. Tačiau, kad ir kas nutiktų, būkit atsargūs, nesinaudokit grįžtamuoju ryšiu blogam – norėdami save nugramzdinti, kai jaučiatės nelaimingi ar ištikus depresijai.

Paguoda ar informacija? Ką labiau norime girdėti...

Grįžtamojo ryšio informacija gali būti kelių rūšių.

Pavyzdžiui, grįžtamasis ryšys gali būti daugiau ar mažiau teigiamas ir daugiau ar mažiau konkretus – jis bus skirtas asmeniui apskritai („tau puikiai pavyko", „tau nelabai sekėsi") arba konkretiems jo elgesio aspektams („gerai atsakei į klausimus", „per retai žiūrėjai žmonėms į akis"). Manoma, kad juo grįžtamojo ryšio informacija abstraktesnė, juo stipresnis jos emocinis poveikis, ir priešingai – konkretesnę grįžtamojo ryšio informaciją priimti ir panaudoti lengviau, nes ji emociškai lengviau „virškinama". Jei tenka komentuoti draugo pasiekimus, moralas būtų toks: juo rezultatai prastesni, juo jūsų kritika turėtų būti tikslingesnė ir kryptingesnė.

Viskas dar priklauso ir nuo to, ko labiausiai sieksim: **teigiamas grįžtamasis ryšys dažnai malonus, o neigiamas – visada naudingas.** Po pastangų, kurios kėlė mums stresą, iš pradžių norisi išgirsti teigiamą nuomonę, kas buvo gerai, ir tik vėliau išklausyti neigiamus dalykus. Intuityviai jaučiam neigiamo grįžtamojo ryšio poreikį: atliekant ilgalaikių ir trumpalaikių partnerių pasirinkimo kriterijų tyrimus paaiškėjo, kad trumpam laikui esam linkę rinktis teigiamai į mus žvelgiančius partnerius, o ilgam – tuos, kurių požiūris niuansuotas...

Tyrimai rodo,[3] kad asmenys, kurių gera savivertė, labiau linkę siekti informatyvaus grįžtamojo ryšio („kaip man sekėsi?") negu teigiamo („ar buvo gerai?"). Jie veikiau nori vertinimo (kad galėtų daryti pažangą), o asmenys, kurių savivertė bloga, siekia pritarimo („mes vis tiek tave mylim"[4]).

Reakcija į grįžtamąjį ryšį taip pat gali būti skirtinga, nelygu savivertė. Gerai save vertinantys asmenys, patyrę pavojų savo *ego*, elgiasi nebe taip maloniai, susitelkia į savo rūpestį, o vidutiniškai save vertinantys asmenys ima elgtis dukart maloniau – patyrę nesėkmę stengiasi neprarasti bent draugiškumo.[5] Apskritai atlikti moksliniai darbai rodo, kad grįžtamasis ryšys reguliuoja polinkį smarkiai save pervertinti ar išpūsti savivertę.[6] Tai tikriausiai viena iš primityviųjų grįžtamojo ryšio funkcijų socialinėse grupėse – reguliuoti elgesį, kuris kelia pavojų natūraliai santykių pusiausvyrai.

Vertėtų atkreipti dėmesį ir į tai, kad sulaukti grįžtamojo ryšio iš mažai pažįstamų žmonių gali būti naudinga, nes geriausią grįžtamąjį ryšį (tiksliausią, nuoširdžiausią) dažniau suteikia mums nelabai artimi žmonės.[7]

Kaip pasinaudoti grįžtamuoju ryšiu kasdieniame gyvenime

Tai paprasta – reikia jį laikyti galimybe, o ne grėsme! Ypač jeigu net nemalonu girdėti, kas sakoma... Štai keturios pagrindinės taisyklės, kaip optimaliai pasinaudoti grįžtamuoju ryšiu:

- **Išklausyti.** Paprastai per anksti nutraukiam, norėdami pataisyti, nes ši informacija susijusi su labai jautria tema (mumis!) – sunku išklausyti ramiai ir dėmesingai. Kai išklausius grįžtamojo ryšio informaciją apie žmogaus pasiekimus spontaniškai užsimezga pokalbis, dažnai galim pastebėti, kad beveik visada žmogus pokalbį nutraukia norėdamas pasiteisinti, apsiginti ar išreikšti nepritarimą. Teigiamas grįžtamasis ryšys taip pat gali sukelti nejaukumą, nes turi emocinį krūvį: sutrinkam išgirdę komplimentą, todėl stengiamės trumpinti pokalbį arba menkinti tai, kas sakoma (taip elgiasi žemos savivertės žmonės).
- **Siekti jo kuo dažniau.** Kartais būna nesmagu taip elgtis („Nenoriu sukurti įspūdžio, kad pernelyg domiuosi savim“). Bet tai neatleistinas informacijos švaistymas: po kiekvienos situacijos, tiesiogiai

susijusios su mūsų saviverte, turim prisiversti rasti vieną kitą patikimą žmogų, kuris dalyvavo šiuose svarbiuose įvykiuose, ir paklausti: „Nežinau, kaip man sekėsi – gerai ar blogai, sunku pažvelgti nešališkai. Noriu daryti pažangą, todėl man įdomi jūsų nuomonė – gal pasakytumėt, kas, jūsų manymu, pavyko ir ką turėčiau gerinti?"

- **Neatmesti jo, net jei atrodo netinkamas. Retas atvejis, kad grįžtamasis ryšys būtų 100 proc. klaidingas ar nepanaudojamas. Jo informacijoje (beveik) visada yra kas nors teisinga.** Be to, sužinome bent tai, kokį kiti mus mato, nors tai gali versti šiauštis ar liūdinti. Iš tiesų šios srities darbai rodo, kad juo mažiau žmogus jus pažįsta, juo labiau būna linkęs spręsti apie jus iš jūsų veiksmų. O su žmonėm, kurie gerai pažįsta, būna priešingai – jų pastabas apie mūsų veiksmus nugludina tai, kad jie mus pažįsta kaip asmenybę.[8] Mažai pažįstamų žmonių suteikta informacija vertinga vien todėl, kad duoda progą pataisyti savo įvaizdį. Todėl savęs įtvirtinimo terapijos grupėse, kur mokomės priimti kritiką (ją galima vadinti neigiamu grįžtamuoju ryšiu), skatinam pacientus visada padėkoti kritikuotojams, ir nebūtinai už tai, ką jie pasakė, o už tai, kad apskritai išsakė savo požiūrį.
- **Niekada nieko nebausti už išsakytą nuomonę apie mus.** Nebausti nekalbėjimu, susinervinimu, ašaromis (šitą dalyką sunkiau valdyti). Atsisakyti itin vertingų grįžtamojo ryšio žinių dėl jaučiamo pažeidžiamumo ar gležnumo būtų didelis praradimas. Tiesa, jei žinios netikslios, galima paprašyti sukonkretinti, o jei griežtos – parodyti daugiau švelnumo.

Ar reikia teikti grįžtamąjį ryšį kitiems? Jei pageidauja – taip. Jei ne – būkit atsargūs. Pirma taisyklė: pradėti nuo to, kas gerai atlikta (**visada per mažai atsižvelgiam į ką tik veiksmą atlikusio žmogaus emocinį pažeidžiamumą**), vėliau kalbėti apie tai, kas ne taip gerai. Antra taisyklė: jei įmanoma, pirmos taisyklės antrą dalį pateikti kaip „gerintina", o ne „naikintina".

Paskutinė pastaba – dėl nuoširdumo: mūsų terapijos grupėse pacientai visada labiau vertina nuoširdų grįžtamąjį ryšį. Vieną dieną į seansą atėjo jaunas arabas iš priemiesčio rajono (retas dalykas, nes

jie ne dažnai kreipiasi – laiko tai „bobų reikalu“). Malonus, bet kalbėjo kiek nevaldomai. Jis buvo labai atviras, sakė, ką mano apie kitų veiksmus. Iš pradžių kolegoms psichoterapeutams ir man dėl to buvo nemalonu, šiek tiek nerimavom, nes būgštavom dėl pacientų – juk jie gležni. Tačiau ilgainiui pastebėjom, kad prireikus grįžtamojo ryšio kiti tos grupės, kuriai jis priklausė, dalyviai dažniau atsisukdavo į jį negu į mus! Pasitikėjo juo. Ir suprato, kad jo informacija patikima ir labai naudinga jiems stengiantis pasikeisti. O „per draugiškas“ grįžtamasis ryšys, nenorint įskaudinti, pasirodo, mažiau padėjo, nors po seanso jie išeidavo geresnės emocinės būklės. Žinoma, ta situacija buvo išskirtinė: viena vertus, jaunasis pacientas buvo labai malonus (ir ne vien kritiškas), antra vertus, visi pacientai žinojo, kad lankosi čia dėl grįžtamojo ryšio. Ryšio jie tikėjosi, aiškinosi ir naudojosi juo tam, kad vėliau paverstų praktiškais ir konkrečiais patarimais, kaip keistis. Mums tai buvo gera pamoka: nuo to laiko skatinam pacientus suteikti – ir priimti – kiek įmanoma nuoširdesnį grįžtamąjį ryšį.

Grįžtamasis ryšys – tai gyvenimas!

Visi mūsų organizmo veiklą reguliuojantys procesai pagrįsti grįžtamuoju ryšiu: hormonų ar kraujospūdžio reguliavimo mechanizmai, imunitetas, įvairių smegenų sričių veikla...

Ar savivertė galėtų veikti kaip nors kitaip? Nuolatinis savęs vertinimas tegali kliautis mūsų subjektyvumu – per didelė rizika suklysti; beje, taip ir atsitinka, kai atsiribojam nuo grįžtamojo ryšio ir užsisklendžiam iliuzijoje, kad mūsų požiūrio ir nuojautos savaime pakanka. Tada rezultatų nereikia ilgai laukti – savivertė tarsi sraigtas kyla aukštyn arba leidžiasi žemyn. Negaudami grįžtamosios informacijos iš savo aplinkos, puoselėjam didybės iliuziją arba įtikim savo menkumu aklai, vadinasi, klaidingai, nuvertindami savo gerąsias savybes ir tikruosius gebėjimus. Grįžtamasis ryšys yra tikras lobis, siekiant pažinti save ir asmeninių pokyčių, – nepraleiskime jo pro šalį.

Taip liaupsindamas grįžtamojo ryšio svarbą esu nuoširdus. Mano akimis, tai viena geriausių priemonių, padedančių daryti pažangą ir augti.

Grįžtamasis ryšys ir laisvė

„Sakot, išklausyti grįžtamąjį ryšį? Bet šioje knygoje kiek anksčiau įspėjot, kad nereikia skirti perdėto dėmesio kitų žvilgsniams ir vertinimams. Ar čia nėra prieštaravimo?“ – galėtų paklausti atidus skaitytojas. – „Visai ne“, – atsakytų autorius, kurio, kaip gero psichiatro, nė kiek neglumina tai, kas gali atrodyti prieštaringa. Psichinis gyvenimas susideda iš išorinių prieštaravimų...

Gauti grįžtamąjį ryšį, vadinasi, protingai ir sąmoningai išklausyti, ką apie mus kalba ir galvoja. Tuo jis aiškiai skiriasi nuo kitų daugiau ar mažiau sąmoningų socialinių įtakų, kurios mums primeta tam tikras baimes (nepatikti) ir elgesį (būti ir veikti kaip kiti). Gerai pasinaudoti grįžtamuoju ryšiu – tai nebebijoti nepatikti ir mokėti išklausyti ir suprasti, kodėl nepatinkam. Tai ir drįsti būti kitokiam ir kartu gebėti išklausyti ir suprasti, ką mūsų kitoniškumas žadina kituose. **Būti atviram grįžtamajam ryšiui – tai klausyti, o ne paklusti. Atsijoti, o ne viską be atrankos nuryti.**

Būti pasirengusiam džiaugtis ir protingai pasinaudoti mums teikiama informacija (arba ta, kurios kartais paprašom), į ją įsigilinti ir ją įsisavinti. Kaip tai svarbu, labai šviesiai aprašyta viename iš seniausių man žinomų pagiriamųjų žodžių grįžtamajam ryšiui – Motaigne'io „Esė“: „Mes tik atkreipiam dėmesį į kito nuomonę bei žinias, ir tiek. Reikia paversti jas savomis. Mes panašūs į žmogų, kuris, prireikus ugnies, eina pas kaimyną, o išvydęs jo židinyje didelę gražią liepsną tik pasišildo ir pamiršęs ugnį grįžta namo. Kokia mums nauda iš to, kad prisikimšim pilną skilvį mėsos, jei šis jos nevirškins, jei ji netaps mūsų dalimi, nemaitins ir nestiprins mūsų?“

Tad linkiu gero apetito (grįžtamojo ryšio) ir gero virškinimo!

TRISDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS

Ar galima atsikratyti nesėkmės baimės?

Svarbu vienas dalykas –
išmokti būti pralaimėtoju.

EMIL MICHEL CIORAN

„Man atrodo, kad kaskart, kai ką nors *darau*, darau blogai... Tai lyg niekada neapleidžianti abejonė. Kai tie veiksmai susiję tik su manim, galiu susitaikyti. Bet kai įtraukti kiti, daug sunkiau. Pavyzdžiui, darbe, aš inžinierius. Man dažnai kyla pagunda atsistatydinti, tapti gatvių šlavėju ar paštininku, dirbti kokį paprastą darbą, kur būčiau „aukštumoje" arba bent *jausčiausi* esąs „aukštumoje". Tačiau inžinieriaus darbą ir norėjau dirbti, jis man įdomus, gerai atlyginamas, su manim čia gerai elgiasi, problema slypi visai kitur. Bėda ta, kad jau nebegaliu pakęst nuolatinių abejonių – ar man pavyks, ar nenuvilsiu, ar aš kompetentingas, ar viskas nesubyrės. Mane jos nepakeliamai slegia."

Dažnai teko sutikti pacientų, kurie pasakojo norintys viską mesti, kol dar nevėlu, kol viskas nesubyrėjo, kol neatskleidė jų trūkumų (įsivaizduojamų), kuriuos jie stengėsi žūtbūt nuslėpti. Išsekusiems nuo streso ir jausmo, kad yra apsimetėliai, nuo pavojaus tuoj būti „demaskuotiems" ir apnuogintiems, jiems knietėjo sprukti „žemyn" arba surasti tokią padėtį gyvenime, kuri keltų „kuo mažiau streso". Jie patyrė

nuolat persekiojančią nesėkmės baimę. Ji vertė baimintis bet kokios veiklos, suteikiančios progą kitiems juos vertinti.

Kartą jauna moteris pasakojo tokią istoriją: „Kai buvau septynerių, mokytoja uždavė man žodžiu išspręsti nesunkų matematikos uždavinį, bet blogai išgirdo mano atsakymą. Ji buvo kandi ir visos klasės akivaizdoje iš manęs pasišaipė, paskui atskyrė nuo kitų ir pasakė: „Įjunk smegenis ir rask teisingą atsakymą", o pati su visais vaikais išėjo prasidėjus pertraukai. Aš visai netekau savitvardos, su beviltišku įkarščiu ėmiau ieškot kito atsakymo, radau vien nelogiškus ir absurdiškus, ir jokio kito, nes teisingą atsakymą jau buvau pasakiusi. Kokioms penkiolikai minučių persikėliau į beprotybės pasaulį, o buvau itin logiška. Jaučiausi įspeista į kampą, bejėgė, apimta panikos, viena prieš visą pasaulį: tai, kas man buvo teisinga, visiems kitiems buvo neteisinga. Abejojau savim, savo protu, vieta tarp kitų. Kai tapau studente ir vėliau, jau suaugusi, mane dažnai apimdavo visiško pamišimo akimirkos patyrus nesėkmę, kai vykdavo kažkas nesuprantama, nenumatyta – tai mane pastūmėdavo į egzistencinę paniką ir keldavo žiaurų įspūdį, kad dangus griūva man ant galvos, netenku tikrovės pojūčio. Baugu, kad paprasčiausias sunkumas gali tarsi milžiniška raketa išskraidinti į begalinį nerimą."

Kaip įveikti nepakantumą nesėkmėms – mažinti nesėkmių ar didinti pakantumą?

Nesėkmės baimė tokia dažna todėl, kad tam tikro lygio ji visai normali. Kaip tik ji skatina nebūti abejingiems materialinėms ir socialinėms mūsų veiksmų pasekmėms. Taigi, ji pageidautina. Tačiau tik iki tam tikros ribos. Ją peržengus tai jau nebe paprasta baimė, o tikra **alergija nesėkmėms.** Tada nesėkmės padariniai nežada nieko gera, veikiau sukelia į prislėgtumą panašų jausmą: atlikti tyrimai rodo, kad problemos esmė – gėda[1], stipri emocija, verčianti save suvokti kaip ne tik nekompetentingą, bet ir apskritai nieko vertą žmogų.

Alergija nesėkmėms, būdinga sutrikusios savivertės žmonėms, ypač svarbi mūsų darbo sritis, čia reikia derinti kelias strategijas. Dabar aptarsime svarbiausias:

- **Nesėkmių skrodimas**: reikia tiesiog įprasti, net kai skausminga (todėl to paprastai ir nedarom), prisiminti savo nesėkmę, bet ne tam, kad vertintume, ne tam, kad gromuliuotume ją, o kad suprastume. Sunku, nes prisiminti nesėkmę emociškai skausminga. Tačiau pamokoma ir emociškai terapiška. Štai pagrindiniai etapai: 1) iškart ir aktyviai apmąstyti, kas atsitiko, nevengti to (priešingu atveju nesėkmė bus „apmąstyta" autopilotu, gromuliuojant įkyrias mintis, kurias neaiškiai jusime sąmonės gilumoje kaip miglotus *flash-back* (angl. „praeities pasikartojimus"): tada įsitikinsim, kad blogi rezultatai garantuoti, ypač ilgainiui); 2) pasistengti į nesėkmes žvelgti nuosaikiai (gal vis dėlto yra teigiamų aspektų? Ar galėjo būti blogiau? Nors pastangos atrodo menkutės, jos būtinos, nes tai pirmas nesėkmės „virškinimo" etapas, tarsi kramtymas... neatstoja virškinimo, bet jam paruošia); 3) nemąstyti apie nesėkmę valandų valandas, įstengti padaryti išvadą ir iš to pasimokyti; 4) stop! Sustoti. Jei įkyrių minčių gromuliavimas atsinaujina, vėl imtis to paties darbo, net jei reikės kartoti sau tuos pačius dalykus. Paprastai žinom, kad polinkis gromuliuoti įsišaknijęs nesėkmėje, kuri nebuvo gerai psichologiškai apdorota.
- **Juo nesėkmė skausmingesnė, juo naudingiau prisiversti žvelgti jai į akis**: psichoterapijoje pagelbsti psichovaizdinių metodai, kartais taikomi traumuojančių įvykių atvejais. Reikia išsaugoti sąmonėje šiuos skausmingus įvykius ir kuo daugiau smulkmenų bei emocinio intensyvumo. Juo labiau pavyks tą prisiminimą papildyti vaizdais ir emocijomis, juo geriau viskas klostysis,[2] nes tikroviškas šio prisiminimo intensyvumas padeda nukenksminti per didelį su juo susijusį emocinį krūvį ir saugoti įvykį atmintyje kaip „išvalytą", jau neaktyvų prisiminimą. Šis darbas nelengvas ir paprastai prireikia patarimų, o kartais, jei nesėkmės būta stiprios ir skausmingos, net ilgalaikės psichoterapeuto pagalbos. Iš tikrųjų

stipriai pažeidžiama savivertė, kai patiriam pažeminimą, nesėkmę gausios arba, mūsų akimis, svarbios žmonių grupės akivaizdoje ir dar tokiose reikšmingose srityse, kur iš mūsų „tikimasi", norėtume, kad žūtbūt pasisektų ir t. t.

- **Pasistengti išsiaiškinti visus nesėkmės niuansus:** retai nesėkmė būna šimtaprocentinė, kaip mūsų emocinės smegenys nori įtikinti. Apimti emocijų, mes linkę kiekvieną nesėkmę suvokti kaip visišką (tokioje patirtyje nėra nieko teigiama, nieko panaudotina), globalią (pažeminimas ir gėda užvaldo visas gyvenimo sritis) ir visuotinę (įspūdis, kad visi žino, – kai kurie pacientai pasakoja, kad iškart po nesėkmės net negali pakelti akių eidami gatve). Reikia pažinti šiuos „emocinio vertinimo" iškraipymus ir būti atidiems.
- **Nelikti vienam:** mus kamuoja ne tiek pati nesėkmė, kiek įsivaizduojamas mūsų nesėkmės spektaklis kitų akimis. Visada pasitikrinkim kaip kiti suvokia mūsų nesėkmę ir koks jų požiūris. Paaiškės, kad vieni neatkreipė dėmesio, kiti nieko nežino, treti mano, kad ji nėra tokia jau radikali, ketvirti tikina, kad greit atsigausim. Jei tik skirsim tam laiko, netruksim pastebėti, kad aplinkinių požiūris į mūsų nesėkmę kur kas išmintingesnis ir nuosaikesnis negu mūsų pačių. Niekada nepamirškim: kiekvienas patyrė nesėkmių, todėl kiekvienas gali suprasti tą, kuriam nesiseka. Jei šio supratimo šalia nejusti, tai ne dėl nesėkmės, o dėl kitų priežasčių – gal kitas siekia suvesti sąskaitas su savim, gal su jumis. Tuomet mūsų nesėkmė tik dingstis, net ir sėkmė galėtų sukelti kritiką, nes problema slypi kitur. Kad ir kas būtų, negalima likti vienam, reikia siekti grįžtamojo ryšio, taigi kovoti su natūraliu, gyvulišku impulsu, atsitraukti apėmus gėdai.
- **Gerinti savo atmintį:** deja, žemos savivertės žmonių atmintis labai selektyvi ir pirmenybę teikia praeities nesėkmėms. Vieno gražiai aprašyto šios srities tyrimo autoriai net pavartojo žodį „tragiškai" selektyvi[3]. Taip jie norėjo pabrėžti, kad sunkumų kyla ne dėl paties prisiminimo atsinaujinimo, o dėl to, kaip jis iš pat pradžių užkoduojamas. Jei nenorim, kad nesėkmės randas suskaustų kaskart

iškilus sunkumui, daugiau ar mažiau primenančiam tą nesėkmę, reikia nedelsiant imtis gydyti nesėkmės žaizdą, neleisti pačiai užsitraukti (žr. ankstesnį skyrelį apie nesėkmių skrodimo metodą). Tada laikas padarys savo darbą, bet tik jei patys jam padėsim...

- **Nesėkmes suvokti kaip etapus:** suprasti, kad nesėkmės padeda ugdyti savivertę, yra pagrindinis dalykas. Toks požiūris labai vertingas. Jo galima išmokti anksti, ir tai bus didelė sėkmė. Vaikai itin imlūs tokioms tėvų siunčiamoms žinutėms: jei tėvai, užuot barę, vaiką pagiria už iniciatyvą, kai tas dėdamas ant stalo sudaužo lėkštę, jie padeda vaikui suprasti, kad nesėkmė yra tik pakopa link sėkmės. Jei vaikai barami, jie gali padaryt išvadą, kad reikia veikti tik tada, kai esi tikras, kad sugebėsi. Ir kad bus ramiau, jei nieko nedarysi... Kam tokios scenos kartosis diena iš dienos visose kasdienio gyvenimo srityse, neišvengiamai piršis tokios išvados.
- **Nuolatos iš naujo įvertinti praeities nesėkmių padarinius:** dažniausiai tai darydami suvoksime, kad padariniai kur kas mažesni, negu tą akimirką baimindamiesi įsivaizdavom. Tačiau reikia būti ganėtinai sąžiningam, kad pats sau tai pripažintum. Ir tą supratimą gerai įsisąmoninti. Dažniausiai ilgainiui įsitikinam, kad klysti – nieko baisaus. Tai ironiškai pastebėjo Cioranas: „Mes visi pokštininkai – po savo problemų liekam gyvi."
- Trumpas priminimas: juo mažiau veikiam, juo skausmingesnė būna nesėkmė.
- Dar vienas priminimas: **verta paprastai, visai paprastais pratimėliais tikrinti savo pakantumą nesėkmėms ir jį ugdyti.** Pakanka ir visiškų smulkmenų: pavyzdžiui, nueiti į parduotuvę, prisirinkti visokių daiktų, eiti prie kasos ir pastebėti (šiuo atveju – apsimesti), kad pamiršom piniginę. Pažiūrėti pardavėjui arba kasininkei į akis, pasisiūlyti atgal sudėlioti prekes, nusišypsoti, šnektelti apie savo išsiblaškymą su kitais pirkėjais, jeigu jų yra ir atrodo nusiteikę šnekėtis, ir t. t. Nieko ypatinga, bet tokie pratimai, atliktini nusiteikus kaip mokslininkui tyrėjui (kaip reaguosiu, kas atsitiks?), išmoko daug daugiau negu vien mąstymas apie tai.

Netobulumo filosofija

„Verčiau nieko nedarysiu, negu darysiu netobulai."

Kartais kai kuriose „gatavų minčių" maksimose būna nuodų, o gal ir kvailumo – deja, jose ne visada slypi vien liaudies išmintis. Kaip kartais žinoti, kaip išlikti „pakankamai geram" ir savęs nenuvertinti? Kaip įjungti perfekcionizmo ir savęs persekiojimo programą tik išmintingai, tada, kai reikia? Ir kaip ją kuo greičiau išjungti, kai tampa absurdiška ir nenaudinga? Tai tikrai nelengva – juk daugeliui žmonių taip elgtis sunku. Ar mums visiems tai svarbu? Turbūt, bet labiausiai tiems, kurių savivertė sutrikusi.

Kaip **atskirti du lygmenis: kas yra priimtina ir kas tobula?** Kaip pajusti, kad perėjome iš vieno į kitą? Juo labiau čia reiškiasi mūsų savimeilė, juo budresni turėtume būti tą akimirką, kai savo pastangomis pasiekiam kažką priimtina. Priimtina yra tai, ko pakanka kitiems. Tobula – tai, ko siekiam, nes tai mus ramina, pamalonina arba ir viena, ir kita. Tad iš puikybės arba nerimo puolam siekti puikumo ir tobulumo... Nors tai nebūtina ir, žinoma, niekas to neprašo. Perfekcionizmas ir puikumo siekimas turėtų būti asmeninio pasirinkimo arba išorinio įsipareigojimo, o ne išsiderinusios savivertės dalykas.

Taip mąstant kyla pavojus būti vidutiniškam? Gal, jei esam nusprendę būti genijai, sukurti pavyzdinį kūrinį, įamžinti savo vardą ateities kartoms. Tuomet reikės mokėti „tobulumo kainą". Bet šis pasirinkimas nėra daugumos žmonių, jie veikiau yra įsipainioję į savigynos strategijas: tobulumo siekimas dažnai mums tik priemonė gintis arba aukštinti save dabar. **Paprastų žmonių išmintis – priimti kitų ir savo paties netobulumą, jis ne visada rodo, kad pasiduodi savieigai ar esi vidutinybė. Netobulumo priėmimas dar ir įrodo, kad gyvenimas nugalėjo įvaizdžio maniją...** Minutei kitai nutraukti darbą, kad pakalbėtumėt su draugu, pažvelgtumėt į dangų, pakvėpuotumėt, grįžti namo anksčiau, kad pasidžiaugtumėt vaikais, – išmintis ar vidutiniškumas? Daugumos gyvenime tikriausiai yra vietos viskam: kai kuriomis akimirkomis tobulumui, o kai kuriomis – gyvenimo išminčiai.

TRISDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS

Nepriklausyti nuo laimėjimų, sėkmės ir įšventinimų: būti abejingam? Arba laisvam...

Eiti mišku tarp dviejų eilių rudens permainytų paparčių – štai kas yra triumfas. Kas, palyginti su juo, yra rinkimai ir ovacijos?

EMIL MICHEL CIORAN

Florence Delay, 2000 m. gruodžio 14 d. užėmusi filosofo Jeano Guittono vietą Prancūzijos akademijoje, ta proga surengtame priėmime sakydama sveikinimo kalbą papasakojo tokią istoriją: kai Jeanas Guittonas atvyko į Paryžių studijuoti, 1917 metų spalio mėnesį apsigyveno Vožiraro gatvės 104 name pas vienuolius maristus. Ten susipažino su kukliu kunigu, tėvu Plazenet. Naujųjų metų išvakarėse jis sako Jeanui Guittonui: „Pasiimkit katiliuką ir pirštines, „104 biuro" vardu eisim lankyti šio pasaulio galingųjų. Iš pradžių aplankysime maršalą Fochą. Esu visiškai įsitikinęs, kad jis mūsų nepriims, pasitiks koks nors trečio rango adjutantas. Tai bus pirmas, bet labai naudingas pažeminimas. Paskui eisim į nunciatūrą: monsinjoro Ceretti nebus arba jis mus išsiųs lauk – tai bus palaima. Pagaliau užkopsim pas Paulį Bourget. Jis atstums mus apmaudžiai šypsodamasis – grįšim pakerėti, patirsim tobulą džiaugsmą." Florence Delay baigė pasakojimą: „Taip ir atsitiko... Grįžęs po šių susidūrimų tėvas Plazenet švytėjo iš apmaudo.[1]"

Šią istoriją galima suprasti šimtu įvairiausių būdų, kalbėti apie krikščionišką mazochizmą arba keistą nesėkmės neurozę. Bet, man regis, tai būtų per seklu. Man patinka joje įžvelgti nuolankaus ir pamiršto tėvo Plazenet globotiniui duotą vertingą pamoką: tai pratimas mokytis laisvės. **Laisvės nuo nesėkmės baimės dabar. Ir laisvės nuo sėkmės svaigulio ateityje.**

Kaip tapti laisviems nuo sėkmės ir nesėkmės?

Negalim apsieiti be sėkmės. Poreikis patirti „pasisekimą" kyla iš paprasčiausio poreikio valdyti aplinką ar bent patirti gerybinę iliuziją, kad valdai. Modeliuoti ją, susikurti joje vietą. Mums duota nedaug dalykų, negali būti nė kalbos apie tai, kad atsisakysim veiklos ir sėkmės. Šiame skyriuje išsamiai aptarsim karštligišką ir nerimastingą kai kurių tikslų vaikymąsi. Niekas geriau neapibūdino sėkmės nerimo negu Jules'is Renard'as „Dienoraštyje"[2]: „Sėkmę, kurios nusipelnėm, gavom. Ar nuolat ją patirsim vis iš naujo?" Todėl sėkmė ir kelia daugiau nerimo žmonėms, kurių savivertė aukšta (kiek sėkmė truks), negu tiems, kurių savivertė žema (kada ji galų gale ateis). Kai žmogaus savivertė sutrikusi, sėkmės manija ir su ja susijusios baimės gali labai išsiplėtoti, tad turėtume dažniau pamąstyti, kaip jų nusikratyti. Užuot nesusimąstydami joms paklusę.

Visi mokslo darbai patvirtina, kad vadinamoji išorinė savivertė, grįsta konkrečių tikslų pasiekimu, daug trapesnė už vadinamąją vidinę, kai susitelkiama į saviugdą ir ne materialios ar regimos sėkmės siekimą, o psichologinių gebėjimų, kadaise vadintų *dorybėmis*[3], ugdymą. Čia nieko naujo – visos religijos ir filosofijos visais laikais šlovino tokį elgesį. Savivertės psichologija mums tai patvirtina kiek paprasčiau: **pasitenkinimas savimi neturėtų priklausyti nuo patiriamos sėkmės** („Aš geras, nes man sekasi"). Ši nuo sąlygų priklausoma savivertė emociškai pati trapiausia ir kebliausia.[4] Dauguma tai žinom ir pritariam šiam principui. Svarbiausia – kodėl gyvenime nesiremiam tokia paprasta išmintim?

Save pranokti – kenksmingas mitas

Psichoterapija dažnai teko gaivinti sunkią depresiją išgyvenančius buvusius pirmaujančius darbuotojus, mačiau, kaip jie griauna savo sveikatą, nebegyvena šeimos gyvenimo, griebiasi alkoholio, migdomųjų, galų gale panyra į ūmią depresiją, – po viso šito ėmiau nekęsti kvailo žodžio *challenge* (angl. iššūkis). Mano akyse jis atstovauja liguistai devintojo ir dešimtojo praėjusio amžiaus dešimtmečių ideologijai, palaikomai *winners* ir *loosers* (angl. laimėtojų ir pralaimėtojų), ir kvailam, kenksmingam pasiekimų vien dėl pasiekimų kultui...

Nors daug kartų esu pabrėžęs, kad veiksmas yra savivertės deguonis, taip pat žinau, kad tai nėra vienintelis veiksnys: sėkmė, kaip vienintelis idealas, ir veiksmas, kaip vienintelė tapatybė, akivaizdžiai būtų labai prastas gyvenimo pagrindas. Bent jau nepakankamas.

Vengiant veiksmo ir bėgant nuo jo, galima praleisti savo gyvenimą pro šalį – kalbėjom apie tai. Bet gyvenimas gali praeiti pro šalį ir pabėgus į veiksmą. Nėra nieko lengviau: pakanka atsiliepti į reikalavimą. Reaguoti (o tai visai kas kita, negu veikti). Tėvų, visuomenės, savo pačių nesąmoningo savivertės poreikio reikalavimus. „Gyvenau kaip pelė po šluota, – kartą pasakojo vienas įmonės vadovas. – Retsykiais, eidamas į kokį dalykinį susitikimą, pereidavau skverą ar parką. Pamatydavau dalelę gamtos, žydro dangaus. Galvodavau, kaip būtų gerai imti ir kurį laiką neskubėti, pasivaikščioti, žingsniuoti saulės atokaitoj. Man kilo neaiškus įspūdis, kad tikrasis gyvenimas – ten. Prireikė trisdešimties metų ir trijų depresijų, kad tai suprasčiau. Vaikiausi pinigus ir siekiau pripažinimo, o dabar nebeišmanau, ką su jais veikti. Reikėjo vis daugiau, nes bijojau: gal pritrūks, gal mane pamirš, nebeegzistuosiu kitų akyse...“

Vidutiniškumo baimė („svarbiausia – nenugrimzti į vidutiniškumą“) stumia į vidutiniškumą – ir menkina gyvenimo kokybę, nepriklausomybę nuo socialiai vertinamų elgesio modelių.

Sėkmės higiena

„Gražus kažkieno – gal kokio dievo? – šūkis: „Aš nuviliu."

Ši Paulio Valéry pastaba „Blogose mintyse" primena, kaip svarbu leisti sau nuvilti, kad netaptume savo įvaizdžio vergais... Ugdyti abejingumą sėkmei? Žinomiausiame savo eilėraštyje, garsiajame „Jeigu", Rudyardas Kiplingas kalba apie abejingumą: „Jei tu gali pakelt ir triumfą, ir nelaimę, vienodai šiuos du melagius sutik." Manau, kad nepriklausymas nuo sėkmės gali derėti tik su išsiugdytu įgūdžiu būti laisvam susidūrus su nesėkme. Nepakanka vien laukti – reikia treniruotis! Nuo nusivylimo galima pasiskiepyti, tapti ne abejingam, o ramiam, aiškaus proto ir nesėkmės, ir sėkmės akivaizdoje. Ramiai džiaugtis savo pasiekimais. Ramiai apmąstyti nesėkmes. Ir nepamiršti, kad gyvenimas yra kitur: pažinime, bendravime, veiksme dėl veiksmo – be priežiūros, be laimėjimų... Nepamiršti ir to, kad savivertė statoma ant sudužusių svajonių: nors esam linkę išstumti jas į užmarštį, kelyje į sėkmę būnam sukaupę daugiau nesėkmių negu laimėjimų. Prisiminimas apie tai ne tik nekliudys toliau veikti, bet ir tikrai padės veikti ramiau.

Be abejo, egzistuoja ir „sėkmės higiena". Beprasmiška nesiekti sėkmės arba gadinti ją nerimu („o kaip rytoj?") arba profilaktiniu pesimizmu („niekas ilgai netrunka, niekas nelaimėta galutinai, nesidžiauk, galvok apie rytdieną"). Mėgautis ja, bet nepervertinti savęs iki kraštutinumo. Niekada neišmesti iš galvos, kad su sėkme susiję daug galimybių, nuopelnų, taip pat ir neteisybės.

Sėkmė atskleidžia apie mus ne daugiau tiesos negu nesėkmė. Jei mums sekasi, pasidžiaukim, pasikraukim teigiamų emocijų, kiek išgalim. O paskui grįžkim prie to, kas svarbiausia – toliau ugdyti aktyvų savo buvimą pasaulyje ir ryšius su kitais žmonėmis.

TRISDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS

Apgailestavimo psichologija

Niekada negali žinoti, ko turėtum norėti, nes gyveni tik vieną gyvenimą ir negali jo nei lyginti su ankstesniais, nei pataisyti būsimuose. (...) Neįmanoma patikrinti, kuris sprendimas teisingas, nes nėra su kuo lyginti. Viskas išgyvenama pirmą kartą ir be jokio pasiruošimo.

MILAN KUNDERA,
Nepakeliama būties lengvybė

Kas gi nepatyrė kančios, kylančios iš įsitikinimo (arba abejonės), kad kurią nors praeities akimirką pasirinko neteisingai? Savivertės sutrikimų turintiems žmonėms apgailestavimas – dažnas reiškinys. Esama tam tikros dvejojimo ir atidėliojimo simetrijos: prieš imdamiesi veiksmo klausiam savęs „daryt ar nedaryt?“, paskui – „ar gerai padariau, kad dariau, ar ne?“ Jei ištiko nesėkmė, tada, suprantama, apgailestaujam dar labiau... Būna, kad kai kurie žemos savivertės asmenys nusprendžia verčiau neįsipareigoti ir nesirinkti, kad nepatirtų apgailestavimo: noras veikti numalšinamas užbėgant už akių. Todėl, kad nesėkmė gali sukelti labai aštrų skausmą.

Veikti ar ne?
Dėl ko labiau apgailestaujame?

Polis ir Pjeras turi dviejų biržoje kotiruojamų įmonių akcijų: įmonės A ir įmonės B. Pernai Polis, seniai investavęs visus pinigus į A, apsigalvojo ir panoro viską perinvestuoti į B. Tačiau to nepadarė. Ir dėl to prarado du tūkstančius eurų, nes įmonė B uždirbo didelį pelną, o įmonė A patyrė nuostolių. O Pjeras turėjo įmonės B akcijų. Jam šovė nevykęs sumanymas parduoti įmonės B akcijas ir visas lėšas perkelti į įmonę A. Tad ir jis prarado du tūkstančius eurų. Finansiškai abu vyrai patyrė tokią pačią nesėkmę. Tačiau išorės stebėtojų paklausus, kuris iš jų patiria didesnį apgailestavimą, daugumos apklaustųjų (92 proc.) nuomone, Pjeras gailėsis skaudžiau: neaiškus įkvėpimas pastūmėjo jį priimti nuostolingą sprendimą. Būtų geriau padaręs... jei nebūtų nieko daręs! O Polio, neveiklumo aukos, apgailestavimas išorės stebėtojams, kurių buvo paprašyta susitapatinti su nelaimingais šios išgalvotos istorijos veikėjais, atrodo ne toks skaudus. Tad išeitų, kad veiksmas sukelia daugiau apgailestavimų negu neveikimas. Štai kas gali pateisinti žemos savivertės žmonių įsitikinimus ir išsisukinėjimus.

Apskritai ganėtinai daug socialinės psichologijos darbų[1] rodo, kad daugiau apgailestavimų žmogus patiria dėl padarytų dalykų negu dėl nepadarytų: trumpą laiką nesėkmės dėl nepasisekusių veiksmų (kaip Pjero, pardavusio įmonės B akcijas netinkamu metu) mums skaudesnės negu patiriamos dėl neveikimo (Polis ketino pirkti įmonės B akcijų, bet to nepadarė). Evoliucinės psichologijos atstovai, beje, mano, kad apgailestavimo funkcija – padėti pasimokyti iš nesėkmių, kad ateityje, prieš vėl pradėdami veikti, būtume atsargesni. Taigi, kartais toks stabdys naudingas. Bet žemos savivertės žmones jis gali paskatinti užsiblokuoti.

Tačiau atlikus kitokius tyrimus, kuriais buvo siekiama nustatyti, ko labiausiai gyvenime žmonės gailisi, pastebėta, kad labiausiai apgailestaujama dėl to, ko jie nepadarė: „reikėjo daugiau studijuoti“,

„reikėjo daugiau laiko skirti vaikams", „reikėjo daugiau kalbėtis su tėvu, kol buvo gyvas", „reikėjo tekėti už ano vyro" ir pan. 77 žmonėms, skirtingų socialinių terpių atstovams, buvo užduotas klausimas, ko jie labiausiai gyvenime gailisi, ir iš 213 išreikštų apgailestavimų tik 10 buvo susiję su tam asmeniui nepavaldžiais įvykiais („susirgau poliomielitu, kai buvau mažas"). O dėl žmogui pavaldžių įvykių 63 proc. apklaustųjų apgailestavo kažko nepadarę ir 37 proc. kažką padarę (pavyzdžiui, dėl prasto širdies draugo, profesinio ar finansinio pasirinkimo).

Kaip paaiškinti tokį iš pirmo žvilgsnio prieštaravimą? Tiesiog – einantis laikas keičia mūsų apgailestavimo pagrindą: **tuoj pat dažniausiai gailimės dėl padarytų dalykų, savo veiksmų (žinoma, kai jie nepasisekė). O ilgainiui, žvelgdami atgal, labiausiai gailimės dėl nepadarytų dalykų, neveikimo ir nekonkretizuotų ketinimų veikti.**[2] Žemos savivertės žmonės, kuriems vengimas dažnai būna tapęs (privaloma) gyvenimo filosofija, yra tokių „apgailestavimų dėl neveiklumo" aukos.

Atrodo, šio dvejopo apgailestavimo emociniai profiliai skirtingi: trumpalaikis apgailestavimas dėl veiklos („nereikėjo to daryti...") paprastai stipresnis negu dėl neveikimo („reikėjo man..."). Pagal emocinį poveikį pirmieji dažnai vadinami „karštaisiais apgailestavimais" (angl. *hot regrets*), o antriesiems klijuojama etiketė „melancholiškieji" (angl. *wistful regrets*). Tyrimas, kurį atliekant 79 savanoriai buvo apklausti, kokio intensyvumo emocijos sietinos su didžiausiais šių dviejų kategorijų apgailestavimais, aiškiai parodė, kad apgailestavimas dėl veiksmų labiau susijęs su intensyviomis emocijomis (pykčiu, gėda, kalte, nepasitenkinimu), o apgailestavimas dėl neveikimo labiau sužadina slaptesnes, bet ir ilgiau trunkančias emocijas (jaustis melancholiškam, nostalgiškam, neturinčiam iliuzijų). Tai logiška: pirmuoju atveju gailiuosi tikrovės (to, ką padariau). O antruoju – menamumo (to, ką turėjau padaryti, ir to, kas būtų buvę įmanoma).

Dauguma svarbių apsisprendimų, kuriuos daro trapios savivertės žmonės, paklūsta apgailestavimo profilaktikos logikai.[3]

Emocinis prisiminimų nuotolis...

Atliekant tyrimus pastebėta, kad gerai save vertinantiems asmenims pavyksta nežymiai pakoreguoti savo atmintį prisimenant praeities įvykius: jie jaučiasi arčiau savo sėkmės ir labiau nutolę nuo nesėkmių (atsakydami į klausimą „Kai prisimenat tą įvykį, ar jis dabar jums atrodo artimas?"). Suprantama, blogai save vertinantiems asmenims būna priešingai.[4] Tikėtinos kelios hipotezės, bet būgštavimas suaktyvinti ir iš naujo išgyventi nesėkmes gali būti tas mechanizmas, kuris sukuria didesnio jų artumo ir svarbos įspūdį.

Kovoti su mitu apie „gerą pasirinkimą"

„Mano brolis, šiandien jau miręs, regis, galėjo būti laimingas visada: ir vedęs, ir ne, ir būdamas šeimos tėvu, ir ne, gyvendamas ir mieste, ir kaime. Kad ir kokia būtų akimirka, vieta, veikla, – jam visada pavykdavo susitvarkyti taip, kad išspausdavo iš visko, kas geriausia. Tai buvo ne pasyvumas ir ne rezignacija. Tai buvo ne abejingumas, o protingumas: viską, ko jis negalėdavo pasirinkti, pakreipdavo kiek įmanoma geresne linkme, išgaudavo geriausia. O kai turėdavo rinktis, nesusipainiodavo prielaidose, jis pasitikėjo gyvenimu. Tai buvo mėgstamiausias jo posakis – pasitikėti gyvenimu. Jis sakė: jei dvejojam, vadinasi, abi išeitys lygiavertės, viena ne geresnė už kitą, todėl nereikia skirti energijos tam, kad suprastum, kuris pasirinkimas teisingas, verčiau rinktis pasikliaujant širdimi, o paskui paversti pasirinkimą geru. Tokiomis valandėlėmis, kai imu laužyti galvą ir dvejoti, visada prisimenu jį. Tada sakau sau: pirmyn, pasirink ir veik. Viskas bus gerai, nebus ko gailėtis..." (Aleksandro pasakojimas).

Norint kovoti su perdėtu polinkiu apgailestauti, iš pradžių reikia **išsivaduoti nuo persekiojančios baimės „blogai pasirinkti"**, kuri blogos savivertės žmonių tyko tarsi didžioji jūrų gyvatė. Gero pasirinkimo nebūna, ir tik mes vieni turim galią padaryti savo sprendi-

mus „gerus“ arba „blogus“. „Gero pasirinkimo“ dilema: dažnai viskas paaiškėja vėliau, o ne iš anksto. **Koks bus pasirinkimas – geras ar blogas, – priklausys nuo to, kokiu jį patys paversim, ir kiek mažiau nuo to, kaip apie jį galvosim.** Tai tinka daugumai kasdienio gyvenimo pasirinkimų: gyventi vienoje ar kitoje vietoje, dirbti vienokį ar kitokį darbą, susisieti (ar išsiskirti) su vienu ar kitu sutuoktiniu ir pan. Žinoma, galim pasirinkti sutuoktinį ar darbą, dėl kurio vėliau gailėsimės. Tačiau kitas sutuoktinis ar kitas darbas būtų taip pat sukėlęs šimtus įvairiausių pasekmių, gal tokių pat apgailėtinų! Stenkimės nežvelgti į savo gyvenimą kaip į lemiamų akimirkų seką, kur viskas, kas vyksta, yra nepakeičiama – mūsų gyvenimas klostosi kitaip.

Dar priminsime: norint išvengti išankstinių apgailestavimų dėl pasirinkimo, geriausia ne atsisakyti veikti, o didinti savo pakantumą nesėkmėms. O svarbiausia – vėliau iš jų pasimokyti, progas gailėtis paversti progomis mokytis, kaip primena posakis: „Jei pralaimit, tai bent nepraraskit pamokos...“

Kad apgailestavimai išeitų į gera, vertėtų paversti melagyste La Bruyère'o žodžius – jis su tam tikru pesimizmu „Charakteriuose“ rašė, kad dažnai žmogus apgailestauja tuščiai: „Gailėjimasis blogai praleidus nugyventą laiką ne visada žmones skatina geriau panaudoti tą, kuris jiems dar liko.“

TRISDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS

Veiksmas keičia mus ir pasaulį

Išmintius negyvens vienatvėje, nes jis
iš prigimties linkęs bendrauti ir veikti.

DIOGENAS LAERTIETIS

Geriausias tikslas, kokį galim sau iškelti, kad sustiprintume savivertę – saviugda, išmokti **bet kokią gyvenimo patirtį priimti kaip progą mokytis.**[1] Neverta lyginti savęs su kitais ir stengtis jiems prilygti arba juos pranokti – savivertei daugiau naudos, kai lyginamės su savim. O lyginimasis su savimi, užuot lyginusis su kitais, regis, gerai apibūdina žmones, kurie siekia daryti asmeninę pažangą.[2]

Veiksmas keičia mus

Kaip šiame smagiame savęs kūrimo ir atkūrimo darbe **tapti ramiu save kuriančiu amatininku?** Sąmoningai vartoju žodį „amatininkas" dėl visko, su kuo jis asocijuojasi: neturėti išpūstų pretenzijų, būti paprastam, sekti modeliais, priimti patarimus (kodėl gi nepasidomėjus, kas gerai veikia kitus, juk nesam tokie skirtingi...), nuolat kartoti tam tikrus veiksmus pamažu siekiant rezultato, turėti kantrybės, nuolat jausti būtinybę taisyti ir prižiūrėti... Iš tiesų esam savasties amatininkai. Savivertės srityje neverta siekti bet kokia kaina būti „menininku" arba „kūrėju".

Veiksmas keičia mūsų požiūrį

Savivertės ugdymas nėra susijęs vien su mūsų asmeniu. Tai juk galų gale būtų pernelyg nuobodu! Laimei, rūpintis savimi, įveikti savo trūkumus, aistras, spragas – vienas iš būdų keisti pasaulį. Yra ir kitų, bet šis paprastas ir paveikus. Pakeitę santykį su savimi pakeisim ir savo požiūrį į pasaulį. Tai tinka ne vien depresyviems žmonėms, nors jiems labiausiai: jaunystėje, kai buvau psichiatrijos internas, pirmus smūgius patyriau bendraudamas su sunkia depresija sergančiais pacientais, kurie išėjo iš šios ašarų pakalnės, paliko pasaulį, jiems atrodžiusį gąsdinantį ir nežmonišką, vien nežinia kodėl paveikti kažkokios cheminės reakcijos. Tačiau šis reiškinys, nors ir ne taip ryškiai, reiškiasi ir tarp nedepresyvių žmonių[3]: kai keičiamės, mus supantis pasaulis taip pat keičiasi, nes žvelgiam į jį kitu žvilgsniu. **Jei ugdom savyje optimizmą, ateitis kels mažiau nerimo. Jei labiau atsiribosim nuo savo pykčio ar polinkio teisti, pasaulis atrodys nebe toks knibždantis kvailių. Jei ugdysim savyje ramybę, jis bus harmoningesnis.**

Veiksmas keičia kitus

Čia kalbam ne apie savitaigą. Paprastas požiūrio pakeitimas greitai gali duoti konkrečių rezultatų, žinot, kaip pasakojime apie „drugelio efektą“ – teorijoje, kuri teigia, kad paprastas drugelio mostelėjimas sparnu vienam pasaulio krašte gali sukelti tornadą kitoje planetos pusėje. Taigi, keisdamiesi patys padedam keistis kitiems: pavyzdžiui, gyvenant visuomenėje emocijomis užsikrečiama – ir neigiamomis (ak, kaip plinta atšiaurumas arba bloga nuotaika šeimoje ar įmonėje!), ir teigiamomis.[4] Yra žmonių, kurių buvimas šalia mus ramina, stimuliuoja, be jokio spaudimo skatina skleistis geriausius mūsų bruožus. Ar dėl mimetizmo, dėl to, kad jie patys save gerbia ir todėl švelniai skatina ir mus gerbti save? Ar dėl to, kaip jie į mus žiūri, kalba

su mumis, ir tai leidžia pajusti pasitikėjimą? Rezultatas akivaizdus – šie žmonės padeda mūsų savivertei. Nežymiais arba atvirais veiksmais jie mus palaiko ir atskleidžia.

Veiksmas keičia visuomenę

Taigi, ar savivertė gali pakeisti visuomenę, kaip aštuntajame dešimtmetyje buvo sakoma apie meilę? Esu tuo įsitikinęs ir matau daug pavyzdžių.

Martinas Lutheris Kingas autobiografijoje[5] rašo, kad jo gyvenimą nulėmė auklėjimas: „Man labai lengva optimistiškai, o ne pesimistiškai žvelgti į žmogaus prigimtį pirmiausia dėl savo vaikystės." Jis pasakoja, kad jo motina diskriminaciją ir segregaciją, kurios tuo metu vešėjo JAV pietinėje valstijoje, jam visada aiškindavo kaip socialinės nelygybės rezultatą, o ne kokios nors natūralios tvarkos atspindį, kaip tuo metu buvo teigiama rasistinėse kalbose. Ji kartodavo: „Tu vertas tiek, kiek bet kuris kitas." Martinas Lutheris Kingas turėjo gerą savivertę, tai matyti iš artimiesiems rašytų laiškų. Gerą, nors ir nepanaikinančią abejonių nei baimių, bet suteikiančią jėgų niekada joms nepasiduoti. Gerą dar ir todėl, kad sukurtą darbu. Įkyrokai kartoju, bet būtina: tam, kad kiekvienas keistume pasaulį, kiek pajėgiame, reikia savivertės, bet ne tokios, kokią mums parduoda reklama ir primeta vyraujanti demagogija („jūs visi esat nuostabūs"). Niekas negimsta „nuostabus" ir netampa toks be pastangų. Būkit atsargūs, yra ir kitokia grėsmė: atsisakyti (arba negebėti) ugdyti savivertę ir gerai jaustis prisidėjus prie grupės, perėmus jai būdingą savivertę, kurią nulemia priklausymas genčiai (šeimai, sporto klubui, politinei partijai, visuomeniniam judėjimui, o gal net getui, sektai ar uždarai bendruomenei). Ir šioje srityje Martinas Lutheris Kingas pasirinko visuotinumą, o ne atsiskyrimą, kurį tais laikais rinkosi dalis juodaodžių bendruomenės. Dar ir todėl jis yra vienas iš tų žmonių, kurie iš esmės keitė XX amžiaus įvykius, o ne vien juodaodis JAV pilietis, kovojęs su rasizmu.

Veikti visiškai laisvai

Kitas didis JAV ir pasaulio pilietis – filosofas Thoreau, pravardžiuojamas amerikiečių Diogenu, traktato „Apie pilietinio nepaklusnumo pareigą“[6] autorius. Jis buvo nesmurtinio pilietinio pasipriešinimo pradininkas, įkvėpė Gandhi ir jau minėtą Martiną Lutherį Kingą parodydamas, kaip ryžtinga, pavyzdinė vieno žmogaus veikla gali paskatinti kitus. Thoreau taip pat stojo, kaip rašo kitam savo veikale „Gyvenimas be principų“[7], prieš *maniją* ką nors veikti: „Manau, niekas, net nusikaltimas, nėra labiau priešinga poezijai, filosofijai, gal net pačiam gyvenimui negu toji nepaliaujama veikla.“ Galų gale Thoreau savo šedevre, kūrinyje „Voldenas“[8], garbino pasauliui ir gyvenimui atvirą vienatvę. Jis buvo visavertis ir šviesaus proto žmogus.

Modelis?

KETURIASDEŠIMTAS SKYRIUS

Meškiukas Rudnosiukas didžiuojasi savimi

Skaitau pasaką „Meškiukas Rudnosiukas didžiuojasi savimi“[1] savo jauniausiai dukrelei.

Mažiesiems Meškiukas Rudnosiukas yra didvyris, žvaigždė. Keletą jo nuotykių esu skaitęs daugybei vaikų. Pradedu gerai jį pažinti. Iš pradžių jis mane šiek tiek erzino, atrodė materialistas, egoistas, pernelyg patenkintas savim, pataikūnas... Galų gale supratau, kad jis labai panašus į mane. Labai panašus į mus visus: Meškiukas Rudnosiukas turi visus mūsų trūkumus ir visas dorybes, naiviai išreiškia juos arba prisiima su pasitikėjimu to, kuris jaučiasi mylimas (mama ir tėtis jį labai myli).

Šiame pasakojime Meškiukas Rudnosiukas daro dalykus, kuriais labai didžiuojasi, iš čia ir pavadinimas. Pavyzdžiui: „Meškiukas Rudnosiukas piešia labai apskritus apskritimus. Jis klausia: „Gražu, ar ne?“ Arba: „Meškiukas Rudnosiukas pats prisipila stiklinę atsigerti. Jis klausia: „Ar dar kas nors nori?“ Mano dukrelė – gal dėl truputį pašaipaus mano balso tono, kai skaitau Meškiuko žodžius, – pastebi, kad Meškiukas turbūt persistengia gerai save vertindamas. Ir sako, kaip jai būdinga: „Tėti, tas Meškiukas Rudnosiukas gali ir sprogti iš pasipūtimo, ar ne?“ Ji stengiasi kalbėti kaip vyresnės sesutės, o šios

savo ruožtu stengiasi kalbėti kaip vyresni už jas kalba per pertraukas mokykloje...

– Na taip, taip... – atsakau.

Tačiau pagalvojęs, kad vis dėlto nieko blogo vaikams būti savimi patenkintiems ir gauti minimalų teigiamą krūvį savivertei – tai juk gerai, priduriu:

– Betgi jis teisus – ką Meškiukas Rudnosiukas darė, viskas yra gerai. Jis juk turi teisę džiaugtis.

– Taip, bet buvo lengva, jis per daug giriasi.

– Tikrai? Manai, tai negerai?

– Negerai, kai giriesi, tai visus erzina.

– Na, bet jei esi tikras, kad kažką padarei gerai, tai nieko baisaus, kad kitus erzina, ar ne? (Norėčiau, kad dukrelei kitų nuomonė apie ją nedarytų didelės įtakos; tokia jau mano bėda – kai skaitau pasakas, visada stengiuos, kad jos būtų psichoterapinės, tai kvaila, bet toks jau profesinis įprotis...)

– Taip, bet geriau jau jis būtų patenkintas mintyse ir taip nesigirtų. Tikrai visus sunervins, jei taip elgsis nuolat. Be to, jeigu kitą kartą nepasiseks, verkšlens...

Tą valandėlę suprantu, kad mano mažoji apie savivertės pagrindus jau nusimano tiek pat kiek aš. Belieka ramiai baigti skaityt pasaką ir pačiam nesigirti. Ačiū, Meškiuk Rudnosiuk...

PENKTA DALIS

Pamiršti save

Visada galvoti apie save?
Požymis, kad savivertė negaluoja. Juo didesnę pažangą darom, juo labiau pamirštam save ir daugiau galvojam, kaip gyventi, bendrauti, mokytis, skonėtis, mylėti... Norint retsykiais patirti harmonijos akimirkų, reikia mokėti švelniai atitolti nuo savęs. Ir nuo savęs kitų akyse – nebesirūpinti, kokį įspūdį paliekam kitiems...
Savaime suprantama, tai gali rastis kaip visų pastangų, kurias aptarėm anksčiau, rezultatas. Arba vienos iš minėtų pastangų. Pasimiršti lavinant įgūdį būti šioje akimirkoje, praktikuojant nuolankumą, kuris nebūtų susijęs su baudimu, siekiant veikiau savo vietos, o ne šlovės, atskleidžiant galimas net menkiausių savo poelgių prasmes. Atsisakant savivertės iškraipymų, kad paslėptume gyvenimo arba mirties baimę. Kuriant savo sielos ramybę.

KETURIASDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS

Savivertės tyla

Išmintis nepriklauso žmogui.
Jis tik jos siekia ir gali ją mylėti,
o tai jau gana didelis nuopelnas.

EMMANUEL KANT

Kas vyksta, kai ugdydami savivertę darom pažangą? Kai ne tik labiau save gerbiam, bet ir būnam ramioje psichologinėje aplinkoje, kai savivertė gyvenimo įvykių sūkuryje tampa stabilesnė, labiau nepriklausoma nuo kenksmingų įtakų susidūrus su dirbtinėmis vertybėmis, atsparesnė „tuščiai šlovei", apie kurią kalbama Biblijoje, sunkiau suklaidinama šališko *ego* ir pasitenkinimo savimi diktuojamų krypčių? Tuomet paprastai savivertės poreikis palengva mažėja. Mes vis mažiau galvojam apie save ir vis daugiau apie tai, ką išgyvenam.

„Juo geriau sekasi, juo mažiau apie save galvoju"

Visi nuo savęs vertinimo kančių pasveikę pacientai pasakoja tą pačią istoriją, nurodo tą patį kelią, rezultatą: apie save daugiausia galvojam, kai kenčiam, jaučiamės blogai, liguistai ir perdėtai abejojam savimi ir savo poelgiais. Darant pažangą, pamažu savęs manija (priverstinė) mažėja ir slūgsta. Mūsų protas išsivaduoja iš kenčiančio *ego* gniaužtų ir vyksta lėtas virsmas – mes vėl tampam atviri gyvenimui.

Ši savivertės tyla tik išoriškai paradoksali: **gera savivertė yra tyli,** kaip ir gera sveikata („gyvenimas, kai organai tyli“, anot medikų), nes savimonė nebeapsėda žmogaus proto nei kalbų, nei buvimo su kitais, nei kasdienio elgesio. Prieš keletą metų pasirodė filmas „Mano gyvenimas be manęs“[1], kuriame pasakojama apie jaunos moters, nepagydomai sergančios vėžiu, paskutinius gyvenimo mėnesius, – gražus filmas ir nuostabus pavadinimas. Ar nustoję nuolat save vertinti galim gyventi toliau?

Kaip neprasmegti savyje

Kurdamas garsųjį paslaptingo vyro, turinčio aukštą savivertę, – pono Testo – portretą, Paulis Valéry pasakoja, kaip šiam pavyko „nužudyti savyje marionetę“[2]. Dažnai savivertės sutrikimai priverčia tapti savo kančių, išdidumo ar baimės, minčių „jei daryti, tai tik gerai“, įsitikinimų – nelygu atvejis, – kad turim rinktis neveiklumą arba persistengti, marionetėmis.

Apie save primenantis „aš“ – tai „aš“, kuriam yra blogai. Jis persipildęs savęs, baimių, lūkesčių. Galim prasmegti savyje trimis būdais: iš skausmo, iš baimės, suklydę...

Apie skausmą. Yra įvairių su saviverte susijusių skausmų, pavyzdžiui, nepasitenkinimas ir nuolatinis liūdesys, depresyvių žmonių moralinių kančių pusbrolis, tas neryškus chroniškas splino fonas, pamirštamas tik slopinant veikla, pokalbiais, kartais alkoholiu... Gali atrodyti, kad šis skausmas yra mūsų žmogiškosios lemties dalis. Tiesa, bet iš dalies. Tik tada, jei jis nėra nuolatinis ir paralyžiuojantis. Mane visada erzina nepakenčiamos kai kurių psichoterapeutų kalbos, esą „puoselėti“ savo simptomą malonu... Neteisingas požiūris. Žmogus gali būti prisirišęs prie savo simptomų, žinoma, bet tik taip, kaip būnama pririštam prie medžio: neįmanoma pririštam atsitraukti. Nėra jokio malonumo, tai vien supaprastinta tingaus psichoterapeuto interpretacija...

Apie baimę. Beveik visi savivertės keliami sunkumai iš baimės: dėl savo statuso, įvaizdžio, ateities, nesėkmės. Iš baimės patirti agresiją, jei kitiems pasipriešinsim, pakelsim balsą, kad kiti išklausytų mūsų nuomonę ir abejones, iš baimės tiesiog išdrįsti gyventi. Šios baimės dažniau negu puikybė pastūmėja būti savęs apsėstiems. Kaip hipochondrikai, kurie dėl ligos, kančios ir mirties baimės negali liautis galvoję apie savo sveikatą, sutrikusios savivertės žmonės, kamuojami autohipochondrijos, baiminasi nesėkmės ir socialinio atstūmimo, būti pamiršti, nepripažinti ir nevertinami.

Apie klaidą. Per dažnai leidžiamės patraukiami klaidinančio egotizmo, pseudosavivertės, kuri tėra mūsų įvaizdžio, kuriamo personažo, o ne asmenybės stiprinimo strategija, tiesa, ne itin veiksminga. Linkti į egotizmą, „hormonais maitinti" savivertę, kaip minėjom, labai skatina reklama ir rinkodara, mus girianti visuomenė (ne mūsų, o veikiau savo labui: nori parduoti vienokį ar kitokį daiktą, patraukti balsuoti už kandidatą) ir skatina save patį laikyti norma, atrama, atskaitos tašku ir pasaulio centru. Ji siekia kuo daugiau žmonių įtikinti, kad jie yra kitų domėjimosi centras. Tačiau visa tai veikia vien todėl, kad gyvenam žiauriame pasaulyje. Todėl mums žūtbūt reikia savivertės, bet ne tokios.

Rūpintis savimi

„Aš skendau savyje, – kartą pasakojo pacientė, kuri ilgai buvo apsėsta nerimastingo narcisizmo, gadinusio jai ir artimiesiems gyvenimą. – Laiką leidau galvodama apie save, rūpindamasi savimi, bet kvailai – vis pirkau ir maiviausi. Keliavau, bet tik ten, kur reikėjo nukeliauti norint pasirodyti ar papasakoti ten buvus. Visas mano gyvenimas buvo skirtas įvaizdžiui. O ne man. Retsykiais bjaurėdavausi, kad tokia esu. Galvodavau: tavo gyvenimas beprasmis, tu egoistė. Prisimindavau Motiną Teresę, žmones, kurie dovanoja save kitiems. Siųsdavau pinigų labdaros organizacijoms, stengiausi mažiau domėtis savim. Pa-

prastai tai darydavau užėjus depresijai ir todėl tapdavau dar niūresnė. Ir tai nebuvo gera išeitis."

Kitas paradoksas: **kad galėtume pamiršti save ir būti mažiau savęs apsėsti, reikia visų pirma geriau savim rūpintis.** Ne slopinti, žeminti ir marinti, nors kartais tai pakeri ir atrodo kaip išeitis, bet tiesiog tai nėra išeitis. Bent savivertei... Rūpintis savimi reiškia skirti laiko mąstyti apie save, kad neužkluptų įkyrių minčių apie save gromuliavimas. Dar ir veikti, kad gyvenimas būtų užpildytas ne savimi, o kuo nors kitu. Ne ignoruoti save, o tiesiog išlaikyti šiokį tokį atstumą.

Pavyzdžiui, bendraujant su kitais matyti juos ne vien kaip palaikymo, nuraminimo, pamaloninimo susižavėjimu teikėjus. Arba ne vien kaip galimus negailestingus teisėjus bei kritikus. Bet ir žmones, kurie turi savo gyvenimą. Galvoti apie juos atidėjus į šalį tai, ko iš jų tikiuosi, atidėjus save, – kas man juose įdomu? Kokį dėmesį ir palaikymą aš jiems skiriu? Tiesiog praplėsti nuoširdų, įprastą, kasdienį „Kaip gyveni?" Matyti save ir galvoti apie save iš šalies: ne laikant save centru („Ką kiti apie mane mano? Kokį įspūdį sukeliu?"), ne kaip apie stebėjimo objektą, o kaip apie subjektą („Ką aš duodu kitiems? Kasdieniam, neįžiūrimam pasaulio vyksmui?").

Gyvenime svarbu ne tik savivertė

Tik todėl, kad pasaulis žiaurus, nereikia visko investuoti vien į savo vertės saugojimą ir iškėlimą. Savivertė mums būtina, bet ne kaip savitikslis, o veikiau kaip įrankis. Tai pagrindinis vertingas įrankis gerai savijautai, ramiam vyksmui ugdyti. Todėl – vėl prisiminkim tylą – gera savivertė veikia panašiai kaip variklis (šaldytuvo, boilerio, automobilio – atleiskit už banalius palyginimus, bet juk ir šie daiktai yra vertingi įrankiai mūsų gyvenime): geriausi visada būna tyliausi. O gal net geriausiai veikia ar bent maloniausi kasdieniame gyvenime, nes atlieka savo funkciją ir netrikdo mūsų minčių. To tikimės ir iš savivertės – nei daugiau, nei mažiau.

Taigi, gera savivertė yra pagalbininkė, bet nesibaiminkit (jei jaučiat, kad jums dar reikia padirbėti) – savivertės sutrikimai nekliudo nuveikti didelių darbų. Daugybė žmonių, kurių savivertė nebuvo aukšta, istorijoje atsiskleidė kaip genijai (pavyzdžiui, Charlesas Darwinas), taip pat yra ir daug didžių ambicingų narcizų (pavyzdžiui, Dali). Tačiau problemų sprendimas neabejotinai padeda žengti toliau ir ramiau.

Kiek svarbi savivertė, pastaraisiais metais nuolat diskutuojama nedideliame mūsų geros savijautos psichologijos pasaulėlyje. Vienų nuomone, jos svarba pervertinama, galbūt savivertė tėra artefaktas, susijęs su konkrečiu žmonijos kultūros reiškiniu: XX amžiaus pabaigos – XXI amžiaus pradžios gerai apsirūpinusių vakariečių psichika.[3] O kiti ir toliau čia įžvelgė psichiatrų darbo alfą ir omegą.

Šiandien linkstama manyti, kad savivertė vis dėlto lieka esminis dėmuo, padedantis suprasti daugelį žmogaus elgesio būdų. Tačiau žinios ir nuomonės apie savivertę ir toliau plėtojasi. Daug pozityviosios psichologijos tyrimų (ji domisi ne vien ligų, bet ir geros savijautos mechanizmais) parodė, kad savivertė labai svarbi geros savijautos pusiausvyrai. Kai kurie pabrėžia, kad gera savijauta priklauso nuo šešių dėmenų:[4] turėti gyvenime tikslų, galėti kiek įmanoma valdyti savo aplinką, palaikyti su kitais pozityvius santykius, būti bent šiek tiek autonomiškam, galėti skirti laiko asmeninei raidai (mokytis, tobulėti) ir *last but not least* (angl. paskutinis, bet svarbus dalykas) – priimti ir gerbti save. Atliekant tyrimą kelių šimtų JAV ir Pietų Korėjos studentų buvo paprašyta pagalvoti (kad būtų išvengta paprasto ketinimų vardijimo) apie konkrečius įvykius, kurie pastaraisiais mėnesiais jiems sukėlė didžiausią pasitenkinimą.[5] Ir šiuo atveju, iššifravus ir sugrupavus pasitenkinimą keliančius dalykus, paaiškėjo: pirma, kad tai įvykiai, suteikiantys autonomiškumo, kompetencijos, ryšio su kitais jausmą; antra, visa, kas susiję su saviverte (beje, dažnai į tai įeidavo ir ką tik išvardyti dalykai).

Žmonės, kurie gerai save vertina, dažnai laikomi ramiais, jų laikysena tyki ir tvirta, ir ne tik todėl, kad savivertė gera, bet ir todėl, kad ji tapo ir kitų vertybių veiksniu, tai harmonizavo ir pavertė taikiomis jų pastangas puoselėti savivertę.

KETURIASDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS

Sustiprinti buvimą šioje akimirkoje

Šešiolikmetis vaikinukas žingsniavo per kaimą vidury laukų, pakėlęs akis išvydo dangų skrodžiantį baltų garnių kortežą – ir nieko daugiau, vien gyvų per mėlyną dangų besiiriančių būtybių baltumą, tik dvi spalvas vieną kitoje; tą pačią akimirką jo sielą persmelkė neapsakomas amžinybės jausmas ir atskyrė tai, kas buvo sujungta, ir sujungė tai, kas buvo susiję, taip, kad vaikinukas krito lyg negyvas.

HUGO VON HOFMANNSTAHL

Paprastas ir žaibu nusmelkiantis gyvenimo pojūtis...

Kvėpuoti, eiti, kalbėti, žiūrėti – visai paprasti dalykai, kurių vertę pastebi tada, kai vos neprarandi amžinai. Visi išgyvenusieji po automobilių avarijos, ligų ar sunkių gyvenimo įvykių pasakoja tą pačią istoriją, apie tą patį pojūtį, susijusį su suvokimu: gyventi yra laimė. Toks suvokimas gali būti sukrečiantis.

Autotelinis elgesys ir autotelinė asmenybė: įsitraukimas ir pilnatvė

Visose filosofinėse tradicijose esama raginimų paprastai ir visa širdim atsiduoti tam, ką darom, net jeigu tai buitiški kasdienio gyvenimo

veiksmai. Amerikiečių psichologas Mihaly Csikszentmihaly[1] išplėtojo visą teoriją apie tai, ką jis vadina „autoteline“ veikla (gr. *autos* – pats, *telos* – tikslas, siekis). Tai yra visa **veikla, į kurią pasineriam neturėdami jokio kito tikslo, vien malonumą ta veikla užsiimti:** vaikščioti gamtoje ne tam, kad kažkur nueitum, o dėl malonumo eiti, sodininkauti ne tam, kad suvalgytum, ką užauginai, o todėl, kad patinka triūsti sode, groti muzikos instrumentu ne tam, kad kiti žavėtųsi arba ruoštumeis koncertui, o dėl paprasto malonumo kurti harmoniją... Malonumą ir pilnatvės jausmą, patiriamą užsiimant šia veikla, gali gadinti spaudimas dėl siekiamo tikslo arba apninkantys kitų minčių ir emocijų trikdžiai: vaikščioti, bet galvoti apie rūpesčius, sodininkauti, bet burbėti prieš sutuoktinį arba kaimynus ir pan.

Galim kuo puikiausiai pradėti kokią nors veiklą, nors protas visai nėra į ją linkęs, bet pamažu įsitraukę pajuntam malonumą dėl to, kad gebam ją atlikti, nesąmoningai jaučiam, kad ji padeda pasiekti tokią sąmonės būseną, kurią Csikszentmihaly vadina *flow* (angl. tėkme) ir kuri tiesiog yra vienas iš būdų priartėti prie laimės, apimančios visiškai pasinėrus į tai, ką darome.[2] Atrodo, kad tokio pobūdžio psichinės būsenos gali labai padėti mūsų psichologinei pusiausvyrai. Todėl į jau taikomų psichoterapijos metodų arsenalą mėginama integruoti meditacijos praktiką: jos tikslas – padėti žmonėms, kuriems to reikia, pasiekti tokio pobūdžio sąmonės būseną.[3]

Meditacija ir buvimas šioje akimirkoje: būtinybė lavinti protą

Šiuolaikinė visuomenė visai nepadeda mums lavinti gebėjimų susikaupti ir įsitraukti į atliekamą užduotį. Mūsų dėmesio vis dažniau reikalauja įvairiausi „blaškikliai“ ir „dėmesio trikdžiai“: fiksuotojo ir mobiliojo telefono skambučiai, elektroninės žinutės, muzika, kur pasisuksi, reklaminiai skelbimai (prieš akis vis atsiranda, ką skaityti arba žiūrėti)... Kai žiūrim televizorių ir dėmesys tai programai kiek

nuslūgsta, mums knieti perjungti kanalą, nes žinom, kad tuo pačiu metu transliuojamos dešimtys, o gal šimtai programų.

Galima tai laikyti pasiekimu – juk tai rodo, kad gyvenam tirštame, turtingame, skatinančiame veikti pasaulyje. Bet kad mūsų gebėjimai susikaupti ir išlaikyti dėmesį nesubyrėtų nuo pranešimų griūties, kokios nėra sukūrusi nė viena ankstesnė epocha, reikėtų įgyti atsparumo. Galima svarstyti, ar tik ne dėl šio socialinio pokyčio iš dalies ir kyla vaikų (ir net kai kurių suaugusiųjų) dėmesio sutrikimai: visuomenė tikriausiai neskatina patologijų ar nukrypimų (kurie ne visada liguisti), bet tie jos nariai, kurių gebėjimai susikaupti ir sutelkti dėmesį silpniausi, juos atskleidžia. Iš pažiūros mokykla su tuo susitaiko ir nesiryžta veikti – užuot specialiomis pratybomis mokiusi vaikus susikaupti, vis labiau skaido pedagoginius procesus, taigi, galima sakyti, kad ši problema toli gražu neišspręsta.

Mus veikia ne tik dėmesio tarša, bet ir vadinamasis *overthinking* – nuolatinis racionalizavimas, nuolatinis polinkis logiškai apsvarstyti, kartais galintis ir visai užgniaužti nuojautą, o retsykiais įtraukiantis tarsi sūkurys. Daugybė depresyvių ir nerimo kamuojamų žmonių tampa loginio mąstymo aukomis ir įsitveria logikos, bet kaip tik ji sukelia daugiausia simptomų... Paulis Valéry taikliai rašė: „Kartais aš mąstau, kartais aš esu." Žinia aiški: būna, kad mąstymas nukreipia mus nuo tam tikrų esminių dalykų ar elgesio būdų. Meditacija neturi pakeisti mąstymo, tai kitoks mąstymo būdas.

Štai kodėl budrios sąmonės (angl. *mindfulness*) tipo meditacija psichoterapijos ir saviugdos srityse sulaukia vis didesnės sėkmės. Kartais sąvoka „meditacija", siejama su sveikatos priežiūra, kelia nerimą, nes mums atrodo, jog ji neišvengiamai susijusi su religine arba filosofine praktika.

Tačiau meditacija, apie kurią čia kalbam, yra ne kas kita, kaip „proto pratybos", pasak mano draugo budistų vienuolio Matthieu Ricard'o. Proto pratybos, kuriomis siekiama įgyti daugiau laisvės pasirinkti, kam skirti ir į ką laikyti nukreipus dėmesį. **Būti laisvam – tai būti savo paties ir savo dvasios poslinkių šeimininku.**

Keli pratimai

Budrios sąmonės tipo meditacija paprasta:

- Patogiai įsitaisyti, užsimerkti arba nukreipti žvilgsnį į konkretų tašką.
- Stengtis išlaikyti protą tiesiog čia ir dabar, sutelkti dėmesį į dabarties akimirką ir būti joje: į savo fizinius pojūčius, kvėpavimą ir aplinkinius kvapus, mintis, kurios ateina į galvą.
- Kiek įmanoma labiau priartėti (bus dienų, kai pavyks lengviau...) prie tokios psichinės būsenos, kai priimat viską, kas ateina į galvą. Nekurti projektų, negromuliuoti minčių, neužbėgti įvykiams už akių; jei taip atsitiks (o atsitiks), ramiai grįžti į dabarties akimirką ir psichinių reiškinių stebėjimo būseną. Stebėti juos (matau, kad esu sunerimęs arba supykęs), bet nuo jų atsiriboti. Pripažinti, kad taip elgtis sunku: nesuirzti pradėjus galvoti apie ką nors kita, tai normalu, tiesiog švelniai grįžti į dabarties akimirką.
- Nuteikti protą nekritiškai: stengtis nevertinti „tai gerai“ ar „tai blogai“, tik konstatuoti, kas yra.

Dažnai pacientams patariu kiekvieną rytą, o jei įmanoma ir kelis kartus per dieną, atlikti paprastą pratimėlį: atsistoti tiesiai, kojos šiek tiek pražergtos, kad jaustumėtės tvirtai, atsigręžti veidu į langą ar dangaus lopinėlį ir ramiai stovėti, kol atliksit dešimties lėtų įkvėpimų ir iškvėpimų seriją. Per šiuos dešimt įkvėpimų ir iškvėpimų neturėti kito tikslo, kaip tik jausti, kad gyvenat, susitelkti į dabarties akimirką. Šie pratimėliai pakrauna arba perkrauna gebėjimą atsiriboti nuo reguliuojančių psichinių mechanizmų.

Pratimai turi vieną, pagrindinį, tikslą: **moko išgyventi dabarties akimirką.** Ar veikiau visiškai švelniai ir atkakliai grąžinti protą į dabarties akimirką, nes, suprantama, jis nuolat krypsta į praeities arba ateities rūpesčius. Tai normalu, juk smegenys „tam ir duotos“: stebėti, kas vyksta mūsų gyvenime, spręsti problemas, naikinti visus gresiančius pavojus ir pan. Bet, jos *ne vien* tam duotos, tik mes jomis naudojamės beveik *vien* tam...

Šitaip medituojant siekiama ne tik atsipalaiduoti, tiesiog nuraminti kūną (o tai jau gerai). Ir ne vien pozityviai mąstyti, puoselėti „geras" mintis[4] (tai jau būtų naudinga). Iš tiesų medituojant siekiama kur kas daugiau – išmokti tapti dėmesingu savo psichinių, fizinių ir emocinių procesų stebėtoju, nesistengiant daryti įtakos jų vyksmui (bent iš pradžių).

Suprantama, meditavimo technikos gali plėtotis ir jų galima išmokti. Meditacija iš tikrųjų sukelia visai aiškius funkcinius smegenų pakitimus, juos pradedama stebėti atliekant neurovaizdinių tyrimus.[5] Norint išmokti medituoti, reikalingos nuolatinės kasdienės pratybos (kaip muzikantui groti gamas). Be to, reikia, kad tai būtų ne vien technika, bet ir proto nusiteikimas gyvenimo įvykių atžvilgiu („iš pradžių priimti, kas yra, o paskui nuspręsti tai keisti"). Galų gale praktikuojant meditaciją taip pat reikia taikyti priėmimo principus: priimti, kad kai kuriomis dienomis medituoti būna sunku; manyti, kad net tokios pratybos neturi būti laikomos „nepavykusiomis" (tai reikštų, kad ėmėm vertinti), tiesiog konstatuoti, kad tuomet medituoti buvo sunku; žinoti, kad net tokiomis akimirkomis darom pažangą ir kad jos naudingos (padeda priimti tai, kas atrodo *iš anksto* nepavykę...). Vėliau šis gebėjimas gali būti taikomas įvairiomis aplinkybėmis:

- Medituoti, kai neturim didelių rūpesčių, – tam, kad lavintume įgūdžius.
- Medituoti, kai atsiduriam skaudžiose situacijose, – tam, kad numalšintume, jei įmanoma, emocijų perteklių.
- Medituoti egzistencinius klausimus (gyvenimą, mirtį, kančią, išsiskyrimą).

Koks ryšys tarp dėmesio valdymo ir savivertės?

Atrodo, kad *budrios sąmonės* tipo meditacijos pratybos skatina psichoterapinės savireguliacijos gebėjimus ir kuria emocinę pusiau-

svyrą, o tai palankiai veikia savivertę.[6] Be to, jos netiesiogiai sužadina asmenybės vientisumo pojūtį (angl. *self-concordance*), kurį lemia atitiktis tarp to, ką slapta jaučiame, ir to, ką atvirai išreiškiame. Meditacija padeda kasdien pratintis nevertinti ir priimti, o juk įsitikinom, kad šios nuostatos savivertei labai svarbios. Tad kai atliekamos meditacijos pratybos, mes patariam neteikti svarbos tam, ar užsiėmimas buvo „sėkmingas", ar „nepavykęs", nes tokia nuostata nuolat stiprina psichinį mechanizmą „nevertinti ir priimti tai, kas yra".

Stebinantis dalykas – šios technikos pasirodė paveikios, ištyrus daugelį stiprių emocinių sutrikimų, pavyzdžiui, depresiją, kai pacientų protas tampa neigiamų minčių ir afektų vergu, žlunga savivertė ir iš to kyla dar vienas klinikinis reiškinys – pacientams nebepavyksta valdyti vidinio gyvenimo ir jį visiškai užkariauja niūrių įkyrių minčių gromuliavimas.[7] Galbūt meditacijos pratybų mechanizmai paveikūs todėl, kad lavėja gebėjimas stebėti ir reguliuoti savo minčių ir emocijų kaitą. O meditavimas išmoko pagausinti akimirkų, kai protas visiškai įsitraukęs į veiklą, ir tai bent laikinai atitolina susirūpinimą savimi, sustabdo įsisukusią savaiminio depresinės ligos stiprėjimo karuselę („keliu sau depresiją dėl to, kad man depresija").

Ne vien technika, bet ir buvimo pasaulyje būdas

„Medituoti – ne išsivaduoti iš tikrovės, o ramiai ją priimti", – moko meditacijos meistrai.[8] Meditacija siekiama ne vien pagerinti savijautą ar ugdyti savivertę, bet ir suintensyvinti gyvenimą. Ji gali tapti ne vien poilsio per pertraukėles, bet ir elgesio būdu.

Todėl naudinga ugdyti sąmoningą santykį su dabartimi ir kliautis juo įvairiose gyvenimo srityse: tai suteiks mums daugiau nepriklausomybės nuo dažnų kasdienių blaškiklių – kiekvienas jų yra „dėmesio vagis", mūsų fizinių gebėjimų gvelbikas (tik pagalvokit, kiek gyvenimo laiko praleidot žiūrėdami kvailas televizijos laidas,

skaitydami nenaudingus reklaminius skelbimus). Tikslas – ne panaikinti juos (neįmanoma), o atitolus nuo jų atgauti veikimo laisvę. Dažniausiai rekomenduojami tokie pratimai: vienu metu atlikti tik vieną veiksmą, t. y. neklausyti radijo vairuojant, neskaityti laiškų kalbant telefonu, nevalgyti žiūrint televizorių... Kartais, jei įmanoma – dažnai, nieko nedaryti. Nieko nedaryti tapo viena iš rečiausių veiklų – o iš tiesų tai veikla, jei atsiduosim jai budria sąmone. Pavyzdžiui, vakare: nečiupti knygos, kurią „reikia baigti", ar žurnalo, kurį „reikia paskaityti". Tiesiog atsigulti ir žiūrėti į lubas, stebėti, kaip plaukia mintys, nesistengiant išspręsti problemų, suplanuoti rytdienos, suprasti to, kas įvyko dieną. Tiesiog žiūrėti, kaip plaukia jūsų mintys – tai ateina, tai pranyksta, – ir atkreipti dėmesį į savo kvėpavimą...

Reguliariai atlikti pratimą „vien tik tai"[9]. Vien tik einu, žiūriu į debesis, plaunu indus, raunu piktžoles, klausausi paukščio arba draugės, džiaustau skalbinius. Vien tik laukiu autobuso, žiūriu, kaip pro šalį skrieja gamtovaizdis. Vien tik stebiu ir kintantį, ir tolygų savo kvėpavimo ritmą...

Tiesiog būti visam, vientisam, susitelkusiam į tai, ką darau.[10]

Nebegalvoti nei apie save, nei kodėl.

Nei apie savivertę...

KETURIASDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS

Pasislėpti už to, ką darai, prasmės

O dabar apibūdinsiu žavėjimosi pasaulio gyvavimu patirtį: tai patirtis, kai matai pasaulį kaip stebuklą.

LUDWIG WITTGENSTEIN

Vieno žiemos sekmadienio popietė. Luiza, devynerių, ir Selesta, šešerių, žaidžia Selestos kambaryje. Kadangi jos jau kurį laiką visai netriukšmauja, o tai neįprasta, tėvas eina pažiūrėti, kas ten vyksta: „Mergaitės, ką veikiat?“ O mergaitės ramiai ir draugiškai žaidžia, nors aną savaitę gavo pylos už nedraugiškumą: jos, kaip dauguma šiuolaikinių vaikų, per dažnai siekia atkreipti tėvų dėmesį, vaidijasi, veja viena kitą, kivirčijasi dėl niekų. Nieko baisaus, bet retsykiais tėvai jas išbara. Ir štai pasitaikė tiesiog puiki proga... Jos karališkai ir šiek tiek ironiškai atšauna: „Mes kuriam seserų draugystę!“ Tėvui tai pamokėlė. Beveik pataikė į tai, kas svarbiausia...

Suteikti prasmę savo gyvenimui

Galbūt gražiausias žmogaus apibūdinimas – „prasmės teikėjas“, prasmės gamintojas, kaip sako filosofai anglosaksai (angl. *sense maker*).

Psichoterapeutai dažnai girdi pacientų nusiskundimų dėl „egzistencinės tuštumos“ pojūčio, kurį, pasirodo, pakelti daug sunkiau, negu galim manyti. Pasak graikų filosofų, „geras“ gyvenimas yra ne tik tas, kuriame netenka kentėti, bet ir tas, kuris turi (arba atrodo turintis) prasmę.

Gyvenimo tuštumos pojūtis gali būti laikinas kaip liūdesys, vieną dieną praslenkantis šešėlis. Tada šis reiškinys mums naudingas: mąstom ir suvokiam liūdnus pasaulio dalykus... Jis rodo aiškų protą, sukuria abejonę, išsaugo mūsų gebėjimą kvestionuoti, net kelti klausimus, kokią prasmę norim suteikti savo gyvenimui. Žodžiu, tai akimirka, kai mūsų vidinis gyvenimas subtiliai susireguliuoja. Pamažu randam išeitis, paaiškinimus, veiksmus, susikuriam iliuzijas, dar nežinia ką, kas vėl pastūmėja judėti į priekį. Grįžta gera savijauta, o su ja ir mūsų gyvenimo energija.

Tačiau kartais gyvenimo skonio praradimas, ši egzistencinė *ageuzija*, nesitraukia tarsi liga. Tai gali būti emocinių sutrikimų, tokių kaip depresija, pasekmė; viena veikia kita ir stiprėja: kadangi man depresija, nerandu gyvenimo prasmės, o kadangi mano gyvenimas neturi prasmės, man depresija...

Priešingai, ieškoti gyvenimo prasmės yra stiprus apsisaugojimo nuo psichologinių sutrikimų veiksnys. Daug genialių menininkų ir kūrėjų kompensavo savo psichikos sutrikimus ir pažeidžiamumą neįtikėtinai save realizuodami – tai suteikė prasmę jų gyvenimui ir apsaugojo nuo pasinėrimo į beprotybę. Šis požiūris man atrodo įtikinamesnis negu jų genialumo aiškinimas psichiniu *pažeidžiamumu:* manau, kad veikiau prasmės paieškos, kurias lėmė genialumas, juos ir apsaugojo nuo blogiausios baigties (kokia ištiko daugybę nežinomų žmonių, pripildžiusių psichiatrijos ligonines ir prieglaudas). Šiaip ar taip, šiandien yra daug psichologijos mokslo darbų, tiriančių gyvenimo prasmės klausimą, jis nebepriskiriamas vien religijos ir filosofijos sritims.[1]

Gyventi aiškiu protu, vadinasi, stengtis suprasti mus supantį pasaulį, stengtis atsakyti į klausimą „kodėl?“ Nuolat aiškintis keletą dalykų keliais lygmenimis:

– Žvelgti giliau negu paviršius, toliau negu artimiausia akimirka. Ką iš tikrųjų slepia mano poreikiai, motyvai, svajonės?
– Stengtis rasti visų savo gyvenimo poelgių ryšį, nuoseklumą, tai yra tarpusavyje susieti, kas atskira. Ar mano gyvenimas paklūsta kokiai nors logikai? Ar aš vien atsiliepiu į prašymus, paklūstu savo impulsams kaip lapas vėjyje?
– Pasinaudojant nuoseklumo poreikiu, kuris atrodo esminis žmogui,[2] susikurti tvirtumo viziją: ir vertybių, ir daiktų, ir savo asmenybės. Ar aš bėgant metams tebesu tas pats žmogus? Ar tapau toks, koks norėjau būti?

Prasmės paieškos skatina suvokti, kad mūsų veiksmai ir emocijos susiję su tuo, kas universalu. Mano trumpame pasakojime abi sesutės miglotai suvokia – tai matyti iš tėvui skirtos pašaipos, – kad tarp jų yra žmogiškasis ryšys. Tėvas, norintis jas išmokyti abipusės pagarbos, siekia kiek daugiau, negu nusipirkti ramybę (tik nereikia riksmų! tik nereikia ginčų!), jis stengiasi savo vaikus auginti žmonijos atstovais. Ugnis, kuri liepsnoja židinyje, tai žmogaus, kuris nukirto medį ir išrado židinį, protas ir gamtos turtas, ir valia išgyventi per šaltį ir t. t. Prasmės svaigulys... Dar ir saugumo jausmas, kad nesam našlaičiai šioje žemėje, tuo atveju, jei nebūtų Dievo.

Tačiau prasmės paieškos ir jos suteikimas neturi likti vien sąvokos, šie dalykai padės mums tik tuomet, jei bus praktikuojami, – kaip kasdieniais veiksmais įprasminti savo gyvenimą?

Suteikti prasmę kasdieniams veiksmams

Sustabdyti savo minčių tėkmę, atsiriboti nuo blaškiklių. Jei ko nors lūkuriuojam laukiamajame, negalvoti apie laikraščio skaitymą, atsitolinti nuo irzlių minčių, kai kitas vėluoja. Kvėpuoti ir pagalvoti, kaip pilnatviškai išgyventi šią akimirką. Susitelkti į savo kūną, patogiau įsitaisyti, giliau kvėpuoti, šypsotis – kodėl gi ne? Žodžiu, daryti

kažką „pilnatviškesnio“ ir esmingesnio užuot ryte rijus nereikalingą žurnalų informaciją arba pasidavus kylančiam erzeliui, kad gydytojas ar odontologas verčia laukti. Įsisąmoninti, kad esu gyvas. Kad manim rūpinsis žmogus, kompetentingas savo srities žinovas, ir savo išmanymu, kurį jam perdavė kiti žmonės, gydys nepažįstamą žmogų...

Dažnai užduoti sau klausimą, kokia yra to, ką darom arba išgyvenam, prasmė. Prasmė arba prasmės. Net kai iš pažiūros jos labai nedaug arba visai nėra... Visa tai galima daryti atliekant veiksmus, minėtus ankstesniame skyriuje apie buvimą šioje akimirkoje. Tam, kad savo gyvenimo akimirkoms suteiktume prasmę, iš pradžių, žinoma, reikia išmokti kreipti į jas dėmesį. Vaikščiojant miške, plaunant indus, keliaujant nuo vieno taško iki kito, dirbant darbą, rūpinantis kitais žmonėmis, laukiant susitikimo.

Atkreipkite dėmesį, kad čia nekalbam apie tiesioginį savivertės sutrikimų gydymą nei apie kovą su neigiamomis mintimis, kylančiomis dėl depresijos ar nerimo ligų. Galimas dalykas, kad suteikti savo skausmui prasmę kartais būna terapiška.[3] Bet tam, be abejonės, reikia psichoterapeuto pagalbos. Kitu atveju tokie veiksmai kaip „suteikti skausmui prasmę“ gali pasirodyti nelabai paveikūs... Arba turėtų būti jau seniai įsigalėjusios tikėjimo sistemos, tokios kaip religija, dalis: suteikti – arba tikėtis suteikti – savo kančiai prasmę gali būti būdas ją palengvinti. Iš tiesų čia kalbam apie **„įprasminimo darbą“**, kurį reikėtų atlikti prevenciškai: ar tomis valandėlėmis, kai jaučiamės visai gerai, galėtume nors retkarčiais imtis tokių apmąstymų, kad iš dalies apsisaugotume nuo tuštumos jausmo, visada gresiančio mūsų gyvenime? Šitoks mąstymas prasmės link nėra nuolatinė būtinybė, bet ilgainiui – taip. **Įprasminimas negali būti nesiliaujantis procesas: jis būtų sekinantis ir tikriausiai nenaudingas.** Bet juo dažniau kartojamas, juo naudingesnis kaip psichinės higienos veiksnys. Mes jau seniai nebe vienaląsčiai, kurie gyvuoja automatiniu režimu stimulas–atsakas. Bet saugokitės ir priešingo pavojaus – pasiduoti „prasmės karštinei“, kuri skatintų kiekvienam atsitiktinume, rikte, ligoje, kasdienybės įvykyje ieškoti paslėptos prasmės. Čia mes kalbam ne

apie *paslėptą*, o apie *pamirštą* prasmę. Juk pamirštam, kad iš pradžių žodžiai „laba diena" reiškė nuoširdų palinkėjimą, kad žmogui, kuriam skiriam šiuos žodžius, būtų dovanota gera diena...

Suteikti prasmę galima visiems kasdienybės veiksmams, pavyzdžiui, valgymui – tą galima nesunkiai suprasti – arba valgio gaminimui – tai gali būti vargas arba malonumas. Prancūzų požiūris į maistą sunkiai suvokiamas amerikiečiams ir žavi tuos specialistus, kurie, pavyzdžiui, stengiasi paaiškinti, kodėl santykiškai retai (tai gali neilgai trukti...) Prancūzijoje, palyginti su Jungtinėm Valstijom, pasitaiko antsvorio ir nutukimo problemų. Nors prancūzai daug labiau domisi maistu... Vienas šių mokslininkų suformulavo hipotezę,[4] kad prancūzai valgymą laiko savitiksliu, valgo lėčiau, stengiasi sukurti malonią atmosferą bendrauti ir pan. Tai yra jie skiria daugiau *dėmesio* viskam, kas susiję su maistu, ir maistui suteikia daugiau *prasmės*. Gal todėl visiškai sąmoningai suvalgyti patiekalai gerai veikia medžiagų apykaitą, o gal tiesiog todėl, kad prancūzai ne kemša maistą, o skanauja patiekalus.

Man yra tekę šia tema kalbėtis su pacientėmis, mamomis, kurioms kartais kildavo jausmas, kad gyvena nevisavertį gyvenimą todėl, kad norėdamos nenutolti nuo vaikų atsisakė profesinės karjeros. *Mamų savivertė* nebuvo pakankamai svari, palyginti su šiandien visuomenėje vyraujančiu įsitikinimu, kad savęs realizavimas vyksta per darbą. Tačiau jos pamiršo, kad vaikų auginimas yra toks pat socialiai vertingas statymo ir kūrimo darbas kaip gerai atliekamos pareigos įmonėje. Kodėl dažniau ir dėmesingiau nepažvelgiame į šią savo gyvenimo sritį? Terapijų metu nesiekiu raminti arba pritarti kokiai nors socialinei tvarkai sakydamas: „Jūsų vieta šeimoje, nėra ko gailėtis." Mano tikslas – padėti joms atsiremti į tai, ką nuveikė atlikdamos mamos vaidmenį šeimoje, kad labiau pasitikėtų savo gebėjimais kurti ir daryti kitus dalykus gyvenime, kai vaikai užaugs. Jei jos nori rasti darbą, kam žvelgti į savo, kaip mamos, praeitį vien menkinamai? Požiūris į *tėvų darbą* turėtų būti panašus: vaikams skirtas laikas nėra prarastas nei jiems, nei, suprantama, mums (jie mus moko), nei

visuomenei (mylimi, išauklėti vaikai užaugę bus geri jos nariai). Tačiau tokios kasdienės užduotys yra kaip debesys ar dangaus platybės, į juos nebežiūrim, nebesigrožim, nes jie – kasdieniai... „Žiūrėti į mūsų pasaulį akylai, su užuojauta, pagarba, iš tolo – štai kas yra išmintis", – sakė viename pokalbyje choreografė Carolyna Carlson, ir dar ji kalbėjo apie „įprastą grožį".[5]

Daugiau negu savivertė

Buvimas dabarties akimirkoje, suvokimas, kad esi gyvas ir veiki kaip gyvas žmogus, susieja su tuo, kas universalu...

Gyvenime svarbu ne vien savivertė, bet ir tokie dalykai kaip poreikis jausti, kad žmonių bendruomenėje esi vertinamas ir turi vietą. Dar poreikis jausti, kad gyveni, turintis ir gyvūniškas, ir dvasines ištakas. Neprarasti su tuo ryšio yra svarbiausia. Galbūt tai net puoselėja ir lavina giluminę savivertę...

Prasmės paieškos prisideda prie savivertės ugdymo, panašiai kaip geros savijautos ir laimės siekis.[6] Prasmės kupinas gyvenimas – kaip didvyrių – arba gyvenimas ryžtingai atsisakant savivertės siekio – kaip šventųjų – gali nebūti laimingas ir harmoningas. Tačiau būtų gaila, jei laimingam ir harmoningam gyvenimui, kokį lemia gera savivertė, stigtų prasmės.

KETURIASDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS

Nuolankumas: kiek iš savęs išsilaisvinti?

Nuolankus žmogus nelaiko savęs žemesniu už kitus ir nenori toks būti – jis liovėsi laikyti save aukštesniu ir norėti toks būti.

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE, *Filosofijos žodynas*

Per vieną atsiskyrimo praktiką, kurią atlikau pas benediktinų vienuolius, vienuolyno bibliotekoje aptikau keistą knygą. Pamiršau pavadinimą, turbūt kažkoks panašus į „Keliauti link Dievo“, bet nesu tikras. Tačiau jos autoriaus nepamiršau – Kartūzų vienuolis.

Nėra autoriaus pavardės? Vartau, sklaidau knygą manydamas, kad galų gale rasiu informacijos apie santūrųjį autorių. Bet ne, daugiau nieko. Tada mane apima akimirkos svaigulys. Visi sakosi esą kuklūs, bet iš tiesų nė vienas toks nėra ir nė vienas nėra toks iki galo. Bet būti ir rodytis kukliems mums malonu, kaip ironiškai pastebėjo Jules'is Renard'as „Dienoraštyje“: „Puikuojuosi savo kuklumu...“ Niekas negali arba labai nedaugelis iš tiesų pasirengęs atsisakyti savivertės iki trupinėlių. Knygą parašiusiam vienuoliui pavyko atsiriboti nuo socialinio įvertinimo, pagundos matyti savo pavardę ant knygos viršelio. Prisipažinsiu: man, laikančiam save (gal klaidingai) *veikiau* kukliu, niekada neatėjo į galvą išleisti knygą, ant kurios viršelio autoriaus pavardės vietoje būtų parašyta tik „Psichiatras“.

Tada atsisėdau tuštutėlėje ir tylioje bibliotekoje su knyga rankose ir ėmiau galvoti apie to kartūzų vienuolio poelgį (šis krikščioniškas religinis ordinas turbūt labiausiai išplėtojo tylėjimo ir vienatvės įžadus). Galvojau, kad už šio veiksmo slypi ne noras marintis ar nubausti save už puikybę praeityje, o veikiau džiugi intencija. Tikriausiai tai lengvas atlikti ir paprastas veiksmas tam, kuris pasiekė neįprastai aukštą išminties ir atsižadėjimo pakopą. O už šio veiksmo, buvau tikras, gudriai paslėptas lūkestis, kad nedidelis skaitytojui sukeltas neaiškumas bus naudingas. Geriausios pamokos – tai pavyzdžiai.

Nuolankumas ir jo ryšiai su saviverte

„Nuolankumas yra sielos kuklumas“, – sakė Voltaire'as. Nuolankumas (*humilité*) – ši nedidelė pastanga ramiai pripažinti savo ribas ir netobulumą jokiu būdu nėra sietina su troškimu nusižeminti (*humiliation*), nors etimologiškai šie žodžiai artimi, abu prancūziški žodžiai kilę iš lotyniško *humilis* (nuolankus, žemas, arti žemės), o šis – iš *humus* (žemė).

Nėra nieko, kas būtų taip toli nuo geros savivertės kaip puikybė, jau daug apie tai kalbėjom. O nuolankumas yra daugiau nei palankus gerai savivertei[1] – jis yra pati jos esmė.

Nuolankumas veda į laisvę – jis suteikia galią nepriklausyti nuo savo įvaizdžio ar konkurencinio spaudimo. Jis leidžia gyventi atviru veidu, nesistengiant rodyti savo „gerosios pusės“. Jis varžo polinkį vertinti, todėl lengviau atsiverti naujoms idėjoms, didina grįžtamojo ryšio imlumą, susidomėjimą viskuo, kas nėra „aš“. Jis nesietinas su nesirūpinimu savimi ar panieka sau, tik palaiko rūpinimąsi savimi nesididžiuojant ir tyliai, nebent tam tikroje situacijoje prireiktų elgtis kitaip. Dar jis skatina veikti, nes nežadina noro sublizgėti, neverčia bijoti nesėkmės. Taikliai apie nuolankumą yra pasakęs Saint-Exupéry: **„Suprantu nuolankumo prasmę. Tai nėra savęs juodinimas. Tai yra pats veikimo principas.“**

Nuolankumas yra galimas dvasingumo skatintojas[2], jau minėjom, kad jo esmė – priimti viską, kas mus pranoksta ir pasirodo didžiau už mus, ir su tuo siekti ryšio. Stoti į akistatą su tuo, kas už mus didesnis ir gamtoje, ir tarp žmonių, labai naudinga savivertei...

Nuolankumas dar yra ir socialinių ryšių veiksnys – gali veikti ne tik vertikaliai, kaip dvasingumo plotmėje, bet ir horizontaliai – atverti mums visuotinį suvokimą, kad kiekvieną žmogų su kitu dabarties ir praeities žmogumi sieja artumo ir brolybės ryšiai. Tokia Paulio Valéry žodžių prasmė: **„Kuklūs yra tie, kurių buvimo žmogumi jausmas pranoksta buvimo savimi jausmą. Jie dėmesingesni savo panašumui į tai, kas bendra, negu savo skirtumams ir kitoniškumui.“**

Tikras ir apsimestinis nuolankumas

„Kuklumas didiesiems. Sunku būti kukliam, kai esi niekas“, – rašė Jules'is Renard'as „Dienoraštyje“. Nuo seno egzistuoja elgesio būdų, kupinų nuolankumo, kuris iš tiesų kyla vien dėl oportunizmo arba utilitarizmo. Kai karaliaus dvare geru tonu buvo laikoma demonstruoti savo tikėjimą, kai kurie dvariškiai tiesiog akį rėžiančiai naudodavosi nuolankumo atributais, tad negailestingasis žmogaus silpnybių metraštininkas La Rochefoucauld rašė: „Nors puikybė persimaino šimtais įvairiausių būdų, ji niekada nebus geriau pasislėpusi ir apgaulesnė negu tada, kai dangstosi nuolankumu.“

Ir mūsų laikais vertinamas nuolankumas, jis tampa poza. Prisimenu vieną gana linksmą rašinį (regis, tai buvo rašytojo Frédérico Beigbeder kronika žurnale „Lire“), kuriame paryžietis dendis, nuolatinis renginių lankytojas, rašė, kad dabar, kai koks nors nepažįstamas žmogus atidžiai jo klausosi ir elgiasi labai mandagiai, jis galvoja: tas tipas tikriausiai garsus, kad taip elgiasi, tai nenormalu, jis, matyt, vaidina spektaklį „išlik paprastas ir malonus sulaukęs pasisekimo“ minioje narcizišką žmonių, kuriems rūpi vien jie patys, jų įvaizdis ir daromas įspūdis... Apsimestinis žvaigždžių kuklumas neabejotinai

yra mados dalykas.[3] Bet apskritai – tebūnie kuklumas mada, tai geriau negu arogancija. „Atsiklaupkite, ir tikėjimas ateis", – sakė Pascalis. Gal apsimestinio nuolankumo apraiškos padarys poveikį mūsų televizijos studijų „vipams"? Gal atskleis jiems tikrojo nuolankumo džiaugsmus?

Nuolankumas simuliuojamas dar ir todėl, kad jis yra šiuolaikinė (ir, be abejonės, amžina) nuoširdžiai branginama socialinė vertybė: atliktas tyrimas su 127 studentais[4] parodė, kad jie nė kiek nesieja nuolankumo su savęs žeminimu ir žvelgia į jį labai palankiai: kai reikėjo prisiminti su nuolankumu susijusių situacijų, dažnai prisimindavo sėkmės atvejus, ne vien nesėkmes. Nuolankumas labai menkai jiems asocijavosi su gebėjimu *lyderiauti*. Tačiau tų studentų, kurių savivertė aukščiausia, požiūris į nuolankumą buvo palankiausias, o narciziškesni studentai žvelgė į jį veikiau neigiamai.

Už nuolankumo praktiką

Nuolankumas, apsaugantis nuo puikybės ir pasipūtimo, nėra dovana, jis negali atsirasti vien pareiškus ketinimą, jam išsiugdyti reikia nuolatinių apmąstymų ir praktikos. Tačiau nebūtina atsisakyti gyventi normaliomis sąlygomis (tik vienuoliai gali tam ryžtis). Nereikia ignoruoti savo poreikių ir siekių.

Amerikietis Billas Wilsonas, Anoniminių alkoholikų draugijos įkūrėjas, suprato, koks svarbus nuolankumas gydant šią priklausomybę.[5] Iš visų principų, kuriais vadovaujasi, AA pačiu pirmuoju laiko šį: „Mes sutinkam su tuo, kad esam bejėgiai prieš alkoholį – kad nustojom valdyti savo gyvenimą." Aiškiu protu suvokti savo ribas ir pripažinti, kad reikia pagalbos, yra svarbiausia pakopa, kurią tenka įveikti daugybei pacientų, turinčių bėdų dėl alkoholio.

Tačiau galima imtis ***ego* valymo pratimų** ir nelaukiant, kol sutrikimas paūmės taip, kad taps panašus į sukeliamą alkoholizmo. Visai **neblogai retsykiais priversti savivertę laikytis dietos.** Daryti gera

ir tuo nesididžiuoti, nesinaudoti savo įvaizdžiui gerinti. Išklausyti mums sakomą kritiką nepertraukiant, iki galo. Ne visada eiti medžioti komplimentų, paprasčiausiai savęs paklausti: „Padariau tai tam, kad mane šlovintų, ar todėl, kad tiesiog reikėjo?“ Nepirkti ko nors, ką ketinom. Arba nupirkti ir atiduoti gatvėje sutiktam ar artimam žmogui. Mano močiutė gyvenimo pabaigoje gana greitai kitam žmogui perdovanodavo savo gautas dovanas. Kai kuriuos šeimos narius tai suerzindavo, bet šitaip dovana suteikdavo džiaugsmo mažiausiai du kartus...

Kartais tokia nuolankumo praktika tampa nesusipratimų šaltiniu. Pamenu, kartą buvau politiko Bernard'o Kouchnerio ir Matthieu Ricard'o, budistų vienuolio, diskusijoje apie humanitarinę pagalbą. Kai Matthieu pagal budistų tradiciją šlovino *ego* atsisakymą, Kouchneris pasipriešino, sunerimęs vien nuo minties, kad galima atsisakyti savo *ego*. Sakysit, politikui taip elgtis normalu, bet jie tikriausiai kalbėjo apie skirtingus dalykus ir siekė skirtingų tikslų: vienas troško valdyti save, o kitas norėjo ginti savo idealą.[6]

Pagaliau reikia nepamiršti praktikuojant nuolankumą įsiklausyti į kitų siunčiamą žinią, leisti kitiems daryti mus nuolankesnius, priešingai nei liudija šis trumputis mielas įrašas vienuolyno metraštyje:[7] „Teotimas visada smagiai prisimena senąjį Abą Leonidesą, kuris mėgsta sakyti: „Aš asilas, aš kvailys, vargšas žmogus, nusidėjėlis, aš paskutinis“, ir taip save plakdamas švelniai šypsosi. Bet yra vienas dalykas, kurio Aba Leonidesas pakęsti negali: kad jam darytų pastabas. Jei kas užsimena pastebėjęs jo klaidelę, nedidelį trūkumą, jis ima širsti ir iki ausų išrausta. Jis užsispyręs ugdyti savo nuolankumą vienas.“

Nebesirūpinti dėl daromo įspūdžio

Vaikams suteikta malonė užmiršti save...

Koks gyvūniškas grožis kyla iš žmogaus, kai jis nejaučia nerimo – nėra pačios sąmonės – dėl savo įvaizdžio ir į save nukreiptų žvilgsnių. Dauguma šios malonės netenkam paauglystėje. O kartais dar

anksčiau. Kaip liūdna matyti, kad daugelis šiuolaikinių vaikų užkrėsti televizijos ir reklamos, kuriose tiesiog knibžda sumanių pamaivų beždžioniūkščių, užvaldyti beprotiško fotografavimo ir filmavimo reflekso (na ir keisti tėvai, kurie daugiau filmuoja laimingas šeimos gyvenimo akimirkas, negu jas išgyvena...). Dauguma vaikų jau pernelyg gerai supranta, kas yra įvaizdis, ir ima pozuoti – štai ir nebėra tos malonės. Maža to, ateityje ir jų savivertė priklausys nuo vienos apgailėtiniausių ir tironiškiausių aplinkybių – įvaizdžio...

„Aš esu dienos patiekalas“

Mes siekiam „*aš* ramybės“, tačiau ji neturi būti siejama su visišku savęs atsisakymu. Tiesiog būti „geru žmogumi“... Pamenu, kartą skaičiau Mathilde Seignier, jaunos aktorės, gyvybingumo, jėgų ir paprastumo kupinos moters, interviu.[8] Atsakydama į žurnalisto klausimą, ji ištarė nuostabią frazę: „Koks yra Seignier darbo stilius? Hmm... Tokio nėra. Mes vaidinam situacijas, ir tiek. Aš neintelektualizuoju, nepasikliauju smegenimis. Esu kaip gyvūnas. Aš esu dienos patiekalas!“ Ši formuluotė viską pasako apie nuolankumą kasdienybėje. Dienos patiekalas – gerai, paprasta, gardu, neįmantru (dažniausiai jį užsisakau, o jūs ne?).

Sutikti būti paprastam – tai nepaprasta.

KETURIASDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS

Savivertė, gyvenimo prasmė ir mirties baimė

Nors einu per tamsiausią slėnį, nebijau jokio pavojaus, nes tu su manimi...

BIBLIJA, Ps 23, 4

Kas gi mes, jei ne mirties apsėsti gyvieji?

Nuostabiame, iš vėžių išmušančiame apsakyme „Ivano Iljičiaus mirtis" Tolstojus pasakoja apie mirtina liga (greičiausiai virškinamojo trakto) sergančio žmogaus paskutines dienas. Jos kupinos siaubingų fizinių skausmų ir dvasinio nerimo: Ivanas Iljičius blogai mirs, nes blogai gyveno. Jis nedarė bloga, buvo teisingas ir sąžiningas žmogus, beje, iš profesijos teismo valdininkas. Bet jo gyvenimas neturėjo prasmės, Ivanas Iljičius apsiribojo tuo, kad atlikdavo, ko visuomenė ir artimieji iš jo tikėjosi, gyveno vadovaudamasis išorinio padorumo ir materialinio korektiškumo nuostatomis. O artėjant mirčiai viskas subyra. „Nebeįmanoma, ne, nebeįmanoma toliau gyventi, kaip iki šiol gyvenau ir kaip mes visi gyvenam", – rašė Tolstojus vieno iš pirmųjų šio kūrinio variantų epigrafe.[1] Dar ir šiandien apsakymas „Ivano Iljičiaus mirtis" mus sukrečia, kaip Tolstojų sukrėtė jo rašymas. Nes jis mirtį įkelia į pačią mūsų gyvenimo šerdį. O kartu su mirtimi – ir gyvenimo prasmės klausimą. Tuo kartais taip mažai tesirūpinam, esam pasinėrę į pastangas užmiršti artėjančią mirtį. Tai neįmanoma. Visi gyvūnai mirtingi,

o mes, žmonės, vieninteliai aiškiai suvokiam, kad esam mirtingi. Todėl mūsų santykis su mirtimi toks svarbus visiems psichinio gyvenimo aspektams. Šio dėsnio poveikio neišvengia ir savivertė. Toli gražu...

Mirties baimė padidina savivertės poreikį

Kai kurių teoretikų nuomone ir ypač gausių eksperimentinės psichologijos darbų duomenimis – šiemet, kai rašau knygą,[2] jų daugiau negu šimtas trisdešimt, tyrimai tikrai nepavieniai ir neatsitiktiniai, – savivertės siekis yra būdas išstumti mirties baimę.

Kai sustiprinama savivertė (pavyzdžiui, grįžtamasis ryšys atlikus asmenybės testą būna teigiamas), laikinai sumažėja vidutinis nerimo lygis[3], taip pat ir mirties baimė.[4] O kai savanoriams buvo sustiprintas mirtingos prigimties suvokimas, pavyzdžiui, paprašius parašyti trumpą tekstą apie savo paties mirtį, šiek tiek padidėdavo ir savivertės „poreikis", tarsi ji kuo nors padėtų apsisaugoti nuo mirties grėsmės... Tiesioginis minties apie savo išnykimą išgyvenimas – nelygu asmenybė ir aplinka – kasdieniame gyvenime sukelia įvairių reakcijų:

- padidėja poreikis sulaukti teigiamo grįžtamojo ryšio,[5] komplimentų ir raminamų žinučių;
- sustiprėja troškimas turėti tvirtą nuomonę apie savo asmenį, polinkis būti valdingesniam ir griežtesniam ką nors teigiant ir ginant savo įsitikinimus;[6]
- padažnėja rizikingas elgesys, bent jau tose srityse, kuriose žmogaus savivertė tvirta, pavyzdžiui, vairuojant automobilį;[7]
- sužadinamas prabangos ir materialinių gėrybių poreikis;[8] pirmasis ryšio tarp mirties ir apetito turtams tyrimas įkvėpė tyrėjus duoti jam žiaurų pavadinimą: „Laimi tas, kuris miršta turėdamas daugiausia žaislų...";
- padidėja domėjimasis kūnu, seksu, fizine išvaizda,[9] bent jau tiems asmenims, kurie savivertę sieja su šiais dalykais;

- padidėja dosnumas ir sustiprėja altruistinis elgesys – šios savęs realizavimo sritys visuomenei daug vertingesnės negu *look* (angl. įvaizdis) arba *luxe* (pranc. prabanga)! Siurrealistinis (netyčinis?) kruopštaus mokslinio tyrimo humoras: viename iš tyrimų, kuris įrodė, kad vadinamasis prosocialus elgesys aktyvėja sustiprėjus „mirtingumo pojūčiui", žinutė „tu mirtingas" būdavo aktyvuojama tai kalbinant tiriamuosius prie laidojimo biuro vitrinos, tai „mirčiai neutralioje" vietoje.[10] Mirčiai neutralios vietos pasirodė esančios ne tokios naudingos...

Nebebijoti mirties

Numalšinus mirties baimę gerėja savivertė, ji pasidaro nuosaikesnė, mažiau gynybinė.[11]

Psichoterapija įmanoma padėti įveikti mirties baimę. Tačiau daug psichoterapeutų nedirba šia kryptimi tikriausiai todėl, kad pats Freudas dėl įvairių priežasčių jos netyrinėjo ir mažai apie ją užsiminė. Jo įtaka XX amžiaus psichologijai ir psichiatrijai buvo tokia, kad tik nedaugelis psichoterapeutų išdrįso kurti ir modeliuoti teorijas ir gydymo strategijas, padedančias pažvelgti į savo mirties baimę.[12] Nors ši problema didelė ir yra daug pacientų, kamuojamų kaip tik šio nerimo. Tokio gydymo esmę lengva perprasti, tačiau skausminga – bent iš pradžių – įgyvendinti: reikia pamažu ir reguliariai pratintis prie minties, kad visi žmonės miršta. Ir praktiškai taikytis su šia mintimi pradedant nuo savo paties ir artimųjų, net tų, kuriuos mylim labiau už viską, mirties vaizdinių. Ir vėl sugrįžtam prie būtinybės priimti.

Iki dugno išsemkim savo baimes, susijusias su saviverte, galbūt ten atrasime ir mirties baimę: socialinės, regimos (atstūmimas, panieka, apleistumas). Kartais fizinės mirties baimę (ir nuojautą, kad galbūt įmanoma mirti ir iš skausmo, gėdos). **Priimkime šias baimes ir jų vaizdinius.** Štai ką apie tai rašė Saint-Exupéry:

„Karas – tai ne pavojaus priėmimas. Ne kovos priėmimas. Kai kuriomis valandomis kariui tai tiesiog savos mirties priėmimas." Arba dar, kaip sakė keistasis rašytojas Louis-René Des Forêts: „Nestebėti mirties ištiestame veidrodyje, kaip senstame, nemesti jai iššūkio skambiais žodžiais, o, jei įmanoma, priimti ją tyliai, kaip kūdikis lopšyje šypsosi motinai."[13]

Įvairiose religijose ir filosofijos sistemose, pavyzdžiui, stoikų, meditacijos mirties tema buvo labai svarbios. Garsiajame „Vadovėlyje" Epiktetas taip moko: „Tegu mirtis, tremtis ir viskas, kas atrodo siaubinga, kasdien būna tau prieš akis, o labiausiai – mirtis." Ir dar: „Jei bučiuoji savo vaiką ar žmoną, galvok, kad bučiuoji žmogų, tada, jei jis ar ji mirs, nebūsi sukrėstas."[14] Nebūti sukrėstam, jei tai atsitiks? Palikim tai Epiktetui... Tačiau nebūti pirma laiko sukrėstam mirties *galimybės* – tai mums pasiekiama. Kaip treniruotis? Yra tiesiog paprasčiausias pratimas: jei mirsiu po savaitės, kas man atrodys svarbiausia? Ką norėsiu paskutinį kartą sutikti ir apkabinti? Kokias vietas dar kartą pamatyti? Kokią veiklą išmėginti? Ir visa tai padaryti per artėjantį mėnesį arba metus...

Taigi, turim galvoti apie mirtį kasdien, kad nebebūtume žaisliukai savo baimių gniaužtuose, ypač kai jos tokios įspūdingos ir esminės kaip baimė išnykti: šioje srityje užmarštis ir išstūmimas nieko gero neduos! Tačiau, kai šios baimės, pažintos ir pamažu numalšintos, atsiduria savo vietoje, atsiranda daug privalumų – tai gali paliudyti visi, kas pasveiko nuo mirtinos ligos. Ligos patirtis, jei ji išgyventa jautriai ir su ja susitaikyta, suteikia įsisąmoninimą, kad gyvenimas galų gale tik nuolatinis atidėjimas ir reikia gyventi pilnatviškai. Daugeliui žmonių tai atveria anksčiau nė neįtartus gebėjimus gyventi.[15] „Aš pasiruošusi mirti, – pasakoja Lydie Violet, nuoširdžios ir gražios knygos apie santykį su liga, smegenų augliu, autorė.[16] – Draudimas, testamentas – viskas sutvarkyta. Tai aišku, paprasta, tai tiesiog niekis. Nuo tada, kai susirgau, gyvenu santarvėje su savimi. Dabar neleidžiu laiko ruošdamasi mirčiai. Viskas jau sutvarkyta. Nebegalvoju apie metų skaičių, tiesiog gyvenu."[17]

Ar savivertė gali priversti mirties baimę atsitraukti

Yra ir kita išeitis kovoti su šia baime – tikėjimas pomirtiniu gyvenimu. Ir šiuo atveju įvairiomis eksperimentinėmis manipuliacijomis (duodant tiriamiesiems paskaityti trumpų įtikinamų tekstų apie gyvenimo po mirties tikimybę ar jos nebuvimą) galima padidinti arba sumažinti savivertės poreikį.[18] Tiesa, atkreipkim dėmesį, kad kitokie mėginimai savivertę panaudoti tanatoraminamajai (gr. *thanatos* – mirtis) funkcijai atlikti ne tokie sėkmingi, kaip rodo keli tyrimai. Antai dalyvavimas sporto aistruolių grupėse, pavyzdžiui, danų futbolo komandos[19]: sirgalių prisirišimas prie komandos didėjo privertus juos galvoti apie savo mirtį; tačiau vos komandos rezultatai imdavo blogėti, sirgalių palankumas mažėdavo ir pereidavo... krepšinio komandai!

Mat savivertė, gebanti daryti reguliuojamąjį poveikį nerimo (ypač susijusio su mirties ir ligos baimėmis) valdymui apskritai, negali veikti, kai jo kilmė neaiški.[20] Apsauginis poveikis bus stipresnis ir ilgesnis tikriausiai tada, kai žmogaus savivertė ne tik aukšta, bet ir stabili bei rami. Pernelyg pažeidžiama ir gynybinė savivertė, kad ir kokia aukšta būtų, tikrai neatliks tokios funkcijos. Ji leistų mums tik gudrauti arba įvairiais būdais išsisukinėti atsidūrus akistatoje su gyvenimo ir mirties baimėmis.

Jau įsitikinom, kad kantriai ugdoma ir įvairiomis jau aptartomis kryptimis lavinama savivertė yra visai netoli tam tikro dvasingumo be Dievo (beje, ji netrukdo tikėti Dievą...). Ir religinis, ir pasaulietinis dvasingumas keletą pastarųjų metų buvo išsamiai tyrinėjamas kaip psichinės sveikatos veiksnys.[21] Turbūt geriausiai jį apibūdina troškimas ar veikiau poreikis susitikti su aukštesniu už save – absoliutu, begalybe, gyvenimo ir mirties prasme arba beprasmybe, laiku, amžinybe... ir Dievo galimybe. Sėkmingas savivertės lavinimas gali mus nukreipti dvasingumo keliais, pastūmėti į kasdienę praktiką: „Dvasinis gyvenimas yra psichinis nusiteikimas kiekvieną akimirką."[22]

André Comte-Sponville'is, ateistas, šviesiai aiškina: „Dvasingumas be Dievo? Tai būtų veikiau imanencijos negu transcendencijos, meditacijos veikiau negu maldos dvasingumas."[23] Imanencija – visko buvimas viskame, o transcendencija teigia žengimą į aukštesnę sritį.

Kaip ir savivertė – ją reikia pasiekti ir ramiai pamiršti atsigręžus į kiekvieną paprastą kasdienybės dalyką... **Ramus artėjimas prie savivertės tam tikra prasme yra dvasinės paieškos, tai yra jos susijusios su mūsų dvasia.** Savivertės aktualizavimas (ji nyksta ir tampa pažeidžiama dėl pasikartojimų ir stereotipų) taip pat yra rami zetetika (gr. *zetetikos* – mėgstantis ieškoti). Štai kodėl niekada taip ir nebaigsit reikalų su saviverte. Todėl bus labai įdomu...

KETURIASDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS

Senasis arabas ir televizija

Mano brangusis draugas Étienne'as...

Charizmatiškas krikščionis, kuris nesigirdamas įgyvendina savo tikėjimo priesakus. Prieš keletą metų, sukrėstas motinos mirties, anksti netekęs tėvo, jis nusprendė tapti savanoriu paliatyviosios pagalbos centre. Jam patiko sumanymas lydėti žmones iki mirties vartų. Jis atmintinai moka (kaip ir aš) visas Georges'o Brassenso dainas apie mirtį, giltinę, duobkasius ir t. t. Jis dažnai mąsto apie mirtį, anapusybę, amžinybę, prisikėlimą, amžinąjį gyvenimą, visus panašius dalykus. Mano draugas Étienne'as galvoja apie tai ramiai, nes tiki, jo tikėjimas kaip uola, tvirtas ir nepajudinamas.

Jo savivertė? Nežinau kitos tokios tvirtos. Ir taip gerai veikiančios. Étienne'as niekada nekelia balso, bet visi jo klauso. Darbe Étienne'as niekada, atrodo, nepersistengia, bet tai, ką daro, jam dažnai sekasi. Beveik visada. Kai nesiseka, Étienne'as pasišaipo iš savęs nuoširdžiai šypsodamasis, primerkęs akis. Jis širdingai juokiasi iš savęs, nenorėdamas apsimesti ar vaidinti filosofą, pralaimėjusį geruolį. Jam nusispjaut į necharakteringus vaidmenis. Niekada nemačiau jo vaidinant, jokio vaidmens. Jis su visais ir visomis aplinkybėmis išlieka toks pat. Nesikeičia jo balsas, žvilgsnis, gestai. Trumpai tariant apie

jo nesėkmes – šiek tiek nukrypau, – kai praeina nusivylimas, Étienne'as iš tikrųjų iš jų pasijuokia. Manau, mėgaujasi pamoka: pernelyg neįsikibk į sėkmę. Jis ragauja ją, gurkšnoja. Kai išsisklaido nežymus pradžios kartėlis, refleksinis nusivylimas, pajunta, kad skonis malonus. Itin gera savivertė daro Étienne'ą keistoka, unikalia asmenybe. Jis yra tikrai geras žmogus, o dar ir tikrai nuoširdus. Jis gali kalbėti tikras šiurkštybes nesistengdamas pakenkti, vien todėl, kad jos – tiesa, o jo manymu, tik tiesa gali padėti. Dėl to kai kurie žmonės iš pradžių keistai suirzta. Tačiau jei bendravimas tęsiasi, visi galų gale Étienne'ą pamėgsta. Taip yra. Tiesų ir gerą žmogų visi mylim, net jei jis kartais erzina.

Dažnai su Étienne'u diskutuoju apie psichologiją. Kol rašiau šią knygą, kalbėdavomės apie savivertę. Klausinėjau apie *jo* savivertę. Jam tai nepatikdavo. Tačiau stengdavosi, nes mes draugai. Étienne'as nelabai noriai kalba apie save, bet mėgsta pasakoti, kaip žavisi kenoze (gr. *kenoô* – ištuštinti, sekinti, paversti nieku)... Kenozė yra Kristaus nusižeminimo būsena: jis išsižada dieviškosios prigimties, tampa žmogumi ir išgyvena šį būvį iki pabaigos. Étienne'as mano, kad kenozė daug įdomesnė už savivertę. Aš manau, kad tai vienas iš išsipildymų. Pasikalbam apie tai retsykiais, kai turim laiko susitikti.

Taigi, Étienne'as užsirašo savanoriu į vieną paliatyviosios pagalbos centrą. Mokosi gana sudėtingų dalykų, daug psichologijos, o jos kaip tik visai nemėgsta (neskaitė nė vienos mano knygos, nors padovanojau visas). O paskui pradeda dirbti. Kartą per savaitę ateina į skyrių, kur buvo paskirtas. Slaugytojos pasako jam vieną ar du tame skyriuje gyvenimą baigiančių ligonių vardus. Étienne'as beldžiasi į jų duris, siūlo pagalbą, išklausyti, žmogišką šilumą. Kartais jį sutinka prastokai – tai galima suprasti: tokiu gyvenimo laikotarpiu ne visada norisi kalbėtis su nepažįstamu žmogumi. Kartais jį priima gerai. Tai yra tiesiog priima. Pakviečia užeiti, atsako į klausimus, mandagiai išklauso jo prisistatymo kalbelę: „Mano vardas Étienne'as, aš savanoris palydovas, jei sutinkat, užeisiu pas jus kas savaitę, bet jūs neprivalot nei manęs priimti, nei kalbėti su manimi ir t. t."

Prieš pradėdamas dirbti Étienne'as nemažai apie šią veiklą mąstė. Kaip dažnai būna – ją idealizavo. Įsivaizdavo ilgus pokalbius apie mirtį ir gyvenimo prasmę. Ašaras, emocijas. Kaip kine arba knygoje. Nesakytum, kad jam tai labai patinka, bet ką gi, tiesiog taip įsivaizdavo, ir viskas. Gal pasąmonėje toks darbas jam siejosi su didesne verte – *savanoris paliatyviosios pagalbos skyriuje*. Jam to nereikėjo, kaip jau sakiau, jo savivertė buvo visiškai gera. Tačiau daryti gera aplinkiniams – gerai mūsų *ego*, net jei taip elgiamės *ne dėl to*.

Pamažu Étienne'as suprato, kad jam nebūtina kalbėtis apie gyvenimą ir mirtį. Nes apie tai kalbėti, kai esi paliatyviosios pagalbos skyriuje, gali ir nesinorėti. Be to, čia dirba psichoterapeutai. Ir mielos, nuostabios slaugytojos. Užeina ir šeimos nariai (deja, ne pas visus). Tiesa, beveik visose palatose yra televizoriai. Kai leidi ištisas dienas ligoninės lovoje ir žinai, kuo tai baigsis (bent tau), dažnai žiūri televizorių. Net būdamas labai pavargęs, sumenkęs nuo ligos, metastazių ar skausmą malšinančio morfijaus, gali žiūrėti televizorių. Beveik visą laiką. Žiūrėti televizorių privalumas – nereikia jokios smegenų energijos. Net iš viso jokios energijos. Be to, kartais gali pasnausti – žiūrėdami daugumą programų to nė nepastebėsit.

Tad štai, Étienne'as su žmonėmis, kuriuos lankė, nemažai laiko praleisdavo žiūrėdamas televizorių arba stebėdamas juos miegančius. Po valandėlės ant pirštų galiukų išsliūkindavo. Kartais kai kurie nubusdavo, vienas kitas paprašydavo neišeiti: „Ne, ne, prašom pabūti." Kiti nubusdavo, bet nieko neprašydavo. Kiti miegodavo toliau. Étienne'as visai gerai į tai reaguodavo. Dirbo iš širdies. Taip elgiasi žmonės, kurių gera savivertė. Retsykiais pastebėdavo, kad daro klaidų, pasakodavo man: „Kartais nevisiškai save pamirštu, per greitai išeinu, nes ligonis įgrista, arba užsisėdžiu ir jį varginu, kai man įdomu. Bet kai tai suprantu ir papasakoju per savanorių susirinkimus, darau pažangą. Be to, galvoju apie dvasingumą: manau, kad Dievas myli mane tokį, koks esu. Jei būčiau geresnis, Jam būtų ne taip įdomu..." Vis dėlto Étienne'as keldavo sau daug klausimų ir kartais man prisipažindavo, kad šita veikla jį truputį nuvylė. Dažnai jam į galvą šaudavo tokios mintys:

„Ką aš veikiu šitose prišildytose palatose su žmonėmis, kuriems net nežinia, ar duodu ką nors, turėdamas tiek daug veiklos kitur?“ Tačiau jis apsisprendė būti savanoriu ir buvo toliau. Ir tęs darbą dar keletą metų – bent tol, kol jo paslaugų norės, – kad neliktų paviršiuje, kad iš tikrųjų įsigilintų į gyvenimo prieblandos prieš pat mirtį pasaulį.

Vieną dieną Étienne'ą ištiko malonė. Seno pono arabo, kuris neturėjo šeimos, palatoje. Jis jau kelias savaites – tai gana retas dalykas – gulėjo tame skyriuje. Apskritai tai reta, kai gydymas paliatyvus... Étienne'as prisirišo prie senojo pono. Iš pradžių, per pirmus apsilankymus, jie daug kalbėjosi. Vėliau vėžys vis dėlto paūmėjo. Nepaisydamas Étienne'o apsilankymų. Tuomet senasis ponas nebegalėjo daug kalbėti, bet džiaugdavosi Étienne'o lankymu, buvo matyti iš akių. Tą vakarą televizorius palatoje rodė futbolo rungtynes. Senasis ponas beveik nebegalėjo jų stebėti, vis užsimerkdavo, jam buvo sunku kvėpuoti. Bet kai Étienne'as norėjo išjungti televizorių, jis prieštaraudamas papurtė galvą, paskui mostelėjo jam, kaip dažnai darydavo, kad atsisėstų šalia, ant lovos krašto. Ištiesė jam ranką. Tada užmigo. Dar niekada Étienne'as nesijautė toks laimingas. Dar niekada taip savimi nesididžiavo (nors negalėjo pakęsti pasididžiavimo jausmo). Senojo arabo palatoje, kurį jautė matantis paskutinį kartą ir kurio ranką laikė, žiūrėdamas futbolo varžybas per televizorių, nustatytą per garsiai (senasis ponas jau blogai girdėjo) – labai labai per garsiai.

Išvada

Markas Aurelijus, Sau pačiam, *dešimta knyga, tarp 170 ir 180 Kristaus metų.*[1]

„Ar būsi kada nors, o siela, gera, paprasta, vieninga, niekuo nepridengta ir aiškesnė negu tave gaubiantis kūnas? Ar paragausi kada laimės, kurią teikia meilė ir draugiškumas? Ar ateis toks metas, kai tau nieko netrūks, nieko nestokosi, nieko nesiilgėsi, netrokši nei dvasinių, nei kūniškų dalykų, kad patirtum malonumą; nei laiko, kad galėtum kuo ilgiau tais malonumais mėgautis, nei vietos, nei tinkamesnio krašto, nei žmonių, su kuriais sutartum? Ar būsi patenkinta savo esama padėtimi, ar sugebėsi džiaugtis tuo, ką turi, ar įtikinsi save, kad viską turi?..“

Mes stengiamės, Markai Aurelijau, stengiamės...

Pažadam, kad stengsimės kaip įmanydami.

Ramybė tavo sielai.

Rekomenduojami skaitiniai

Šaltiniai profesionalams arba skaitytojams žinovams

BAUMEISTER R. F. (sud.), *Self-esteem: the puzzle of low self-regard*, New York, Plenum Press, 1993.
BOLOGNINI M., PRÊTEUR Y., *Estime de soi, perspectives développementales*, Lausanne, Delachaux et Niestlé, 1998.
BURNS D. D., *Ten days to self-esteem*, New York, Harper Collins, 1999.
CARLOCK C. J. (sud.), Enhancing self-esteem. Philadelphia, Taylor&Francis, 1999.
FENNEL M. J. V., *Overcoming low self-esteem*, London, Constable&Robinson, 1999.
HADOT P., *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel, 2002.
KERNIS M. H. (sud.), *Efficacy, agency, and self-esteem*, New York, Plenum Press, 1995.
LEARY M. R., TANGNEY J. P. (sud.), *Handbook of self and identity*, New York, Guilford, 2003.
OWENS T. J., STRYKER S., GOODMAN N. (sud.), *Extending self-esteem theory and research. Sociological and psychological currents*, Cambridge, Cambridge University Press, 2001.

Daugiau informacijos visiems skaitytojams

› Savivertė

André C., Lelord F., *L'Estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999.
Bensaid C., *Aime-toi, la vie t'aimera*, Paris, Laffont, 1992.
Branden N., *Les Six Clés de la confiance en soi*, Paris, J'ai lu, 1995.
Monbourquette J., *De l'estime de soi à l'estime du soi. De la psychologie à la spiritualité*, Montréal, Novalis, 2002.
Saint-Paul J., *Estime de soi, confiance en soi*, Paris, Interéditions, 1999.

› Vaikų savivertė

DUCLOS G., *L'Estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, 2004.
PICKHARDT C, *Développez l'estime de soi de votre enfant*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2001.

› Savęs įtvirtinimas

FANGET F., *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, Paris, Odile Jacob, 2003.
CUNGI C., *Savoir s'affirmer*, Paris, Retz, 2001 (2 laida).
NAZARE-AGA I., *Approcher les autres, est-ce si difficile?*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2004.
PASINI W., *Être sûr de soi*, Paris, Odile Jacob, 2002.

› Meditacija

CASTERMANE J., *La Sagesse exercée*, Paris, La Table Ronde, 2005.
KABAT-ZIN J., *Où tu vas, tu es*, Paris, Lattès, 1996.
TICH NHAT HANH., *Soyez libres là où vous êtes*, Saint Jean de Braye, Dangles, 2003.

› Priėmimas

COMTE-SPONVILLE A., *De l'autre côté du désespoir*, Paris, L'Originel, 1997.
PRAKASH S., *L'Expérience de l'unité. Dialogues avec Svami Prajnanpad*, Paris, L'Originel, 1986.
RICARD M., *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil Éditions, 2003.

› Kova su kenksminga socialine įtaka

AMADIEU J.-F., *Le Poids des apparences*, Paris, Odile Jacob, 2002.
HUSTON N., *Professeurs de désespoir*, Arles, Actes Sud, 2004.
KLEIN N., *No logo*, Arles, Actes Sud, 2001.

› Visuomeninis statusas ir kitų požiūris

DE BOTTON A., *Du statut social*, Paris, Mercure de France, 2004.
CANNONE B., *Le Sentiment d'imposture*, Paris, Calmann-Lévy, 2005.

Bibliografija

Įžanga

[1] Renard J., *Journal 1887–1910*, Paris, Gallimard, „La Pléiade", 1965.
[2] James W., *Précis de psychologie*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 2003.
[3] Schmit D.P., Allik J., „Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (4): 623–642.

Kaip jūs jaučiatės?

[1] US News and World-Report (31 march 1997, p. 18), „Oprah: a heavenly body? Survey finds a talk-show host a celestial shoo-in", cituota Myers D.G., *Psychologie*, Paris, Flammarion, 2004 (7 laida).
[2] Codol J.P., „On the so-called „superiority conformity on the self" behavior: twenty experimental investigations", *European Journal of Social Psychology*, 1975, 5: 457–501.
[3] Crocker J., „Contingencies of self-worth: implications for self-regulation and psychological vulnerability", *Self and Identity*, 2002, 1: 143–149.
[4] Vėliausių darbų šia tema santrauka: DeAngelis T., „Why we overestimate our competence", *Monitor on Psychology*, 2003, 34 (2): 60–62.
[5] Taylor S.E., Armor D.A., „Positive illusions and coping with adversity", *Journal of Personality*, 1996, 64: 873–898.
[6] Epley N., Dunning D., „Feeling „Holier than thou": are self-serving assessments produced by errors in self or social predictions?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 861–875.
[7] Kruger J., „The „below-average effect" and the egocentric nature of comparative ability judgments, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 221–232.
[8] Roberts J. E., Gotlib I.H., „Temporal variability in global self-esteem and specific self-evaluations as prospective predictors of emotional distress: specificity in predictors and outcome", *Journal of Abnormal Psychology*, 1997, 106: 521–529.

[9] Roberts J.E., Kassel J.D., „Labile self-esteem, life stress, and depressive symptoms: prospective data testing a model of vulnerability", *Cognitive Therapy and Research*, 1997, 21: 569–589.

[10] Twenge J.M., „The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 1007–1021.

[11] Caughlin J.P., Malis R.S., „Demand/withdraw communication between parents and adolescents: connections with self-esteem and substance use", *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004, 21: 125–148. Žr. taip pat: Guillon M.S. ir kt., „The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents", *European Psychiatry*, 2003, 18: 59–62.

[12] Eiber R. ir kt., „Estime de soi: étude comparative entre patients avec troubles des conduites alimentaires et phobiques sociaux", *L'Encéphale*, 2003, 29: 35–41. Žr. taip pat: Fossati M. ir kt., „Thérapie cognitive en groupe de l'estime de soi chez des patients obèses", *Journal de Thérapie cognitive et comportementale*, 2004, 14: 29–34.

[13] Šiais klausimais taip pat žr. Ehrenberg A., *Le Culte de la performance*, Paris, Calmann-Lévy, 1991. Žr. taip pat Amadieu J.-F., *Le Poids des apparences*, Paris, Odile Jacob, 2002.

[14] Ehrenberg A., *La Fatigue d'être soi*, Paris, Odile Jacob, 1998.

ANTRAS SKYRIUS
Svarbiausi dalykai apie savivertę

[1] Tas „kito" pojūtis yra empatija. Žr. Alaino Berthozo ir Gérard'o Jorland'o apibendrintus darbus šia tema knygoje *L'Empathie*, Paris, Odile Jacob, 2004.

[2] Kaufman J.-C., *L'Invention de soi. Une théorie de l'identité*, Paris, Armand Collin, 2004.

TREČIAS SKYRIUS
Kas yra gera savivertė?

[1] André C., „L'estime de soi au quotidien", *Sciences humaines*, 2002, no. 131, p. 34–39.

[2] Paradis A. W., Kernis M.H., „Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002, 21: 345–361.

3 Crocker J. ir kt., „Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement“, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2003, 85: 894–908.
4 Crocker J., „The cost of seeking self-esteem“, *Journal of Social Issues*, 2002, 58: 597–615.
5 Metalsky G. ir kt., „Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: a test of the hopelessness and self-esteem theories of depression“, *Journal of Abnormal Psychology*, 1993, 102 (1): 101–109.
6 Sedikides C. ir kt., „Are normal narcissists psychologically healthy?: self-esteem matters“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87 (3): 400–416.
7 Taylor S.E. ir kt., „Are self-enhancing cognitions associated with healthy or unhealthy biological profiles?“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 605–615.

KETVIRTAS SKYRIUS
Savivertės sutrikimai

1 Wood J.V. ir kt., „Snatching defeat from the jaws of victory: self-esteem differences in the experience and anticipation of success“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (5): 764–780.
2 Heimpel S.A. ir kt., „Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 128–147.

PENKTAS SKYRIUS
Pažeidžiama savivertė: žema ir tariama

1 Jordan D. ir kt., „Secure and defensive high self-esteem“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 969–978.

ŠEŠTAS SKYRIUS
Ilgalaikis savivertės ugdymas

1 Fennell M.J.V., *Overcoming low self-esteem*, Londres, Constable and Robinson, 1999.
2 Carlock C.J. (sud.), *Enhancing self-esteem*, Philadelphie, Taylor and Francis, 1999 (3 laida).

[3] Apie psichologinį determinizmą žr. skyrių „Faut-il croire au dêterminisme psychologique?" kn. Kagan J., *Des idées reçues en psychologie*, Paris, Odile Jacob, 2000.
[4] Pavyzdžiui, Josepho Mankiewicziaus *Staiga, aną vasarą* (1959) arba Alfredo Hitchcocko *Daktaro Edvardso namai* (1945).
[5] Gabbard G. O., Gabbard K., *Psychiatry and the Cinema*, Washington, American Psychiatric Association, 1999 (2 laida).

SEPTINTAS SKYRIUS
Savivertė prasideda nuo savęs priėmimo

[1] Comte-Sponville A., *De l'autre côté du désespoir*, Paris, L'Originel, 1997.
[2] Nietzsche F., *Fragments posthumes*, Paris, Gallimard, 1997.
[3] Svamis Prajnanpadas, cituojamas André Comte-Sponville, *op. cit.*
[4] Euripidas, cituojamas Marko Aurelijaus *Mintyse* (VII, XXXVIII).
[5] Cituojama Matthieu Ricard: *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris NiL Éditions, 2003.
[6] James W., *op. cit.*
[7] Hayes S. C., ir kt., *Acceptance and commitment therapy. An experimental approach to behavior change*, New York, Guilford, 1999.
[8] Orsillo S. M. ir kt., „Acceptance, mindfulness and cognitive-behavioral therapy: comparisons, contrasts and applications to anxiety" *in* S.C. Hayes ir kt. (leid.), *Mindfulness and Acceptance*, New York, Guilford, 2004, p. 66–95.
[9] Morgan S. P., „Depression: turning toward life" *in* Germer CK ir kt. (leid.), *Mindfulness and Psychotherapy*, New York, Guilford, 2005, p. 130–151.
[10] Marlatt G. A. ir kt., „Vipassana meditation as a treatment for alcohol and drugs use disorders" *in* S.C. Hayes ir kt. (leid.), *Mindfulness and Acceptance*, New York, Guilford, 2004, p. 261–287.
[11] Žr. skyrių „Control is the problem, not the solution", *in* Hayes S.C. ir kt., *Acceptance and commitment therapy*, New York, Guilford, 1999, p. 115–147.
[12] Hadot P., *La Citadelle intérieure*, Paris, Fayard, 1992.
[13] Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Paris, Garnier, 1964.

DEVINTAS SKYRIUS
Savęs priėmimo praktika

1 Purdon C., Clark D. A., „Suppression of obsession-like thoughts in non-clinical individuals: impact on thought frequency, appraisal and mood state", *Behaviour Research and Therapy*, 2001, 39: 1163–1181.

2 Nystul M. S., Garde M., „The self-concept of regular transcendental meditators, dropout meditators and non-meditators", *Journal of Psychology*, 1979, 103: 15–18.

3 Marcks B. A. ir kt. „A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: a controlled evaluation", *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 433–445.

4 Watkins E., „Adaptative and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing", *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 1037–1052.

5 McCracken L.M. ir kt., „Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase", *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 1335–1346.

DEŠIMTAS SKYRIUS
Nebeteisti savęs

1 Fanget F., *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, Paris, Odile Jacob, 2003.

2 Dunkley D. M. ir kt., „Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on daily affect", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 234–252.

3 Josephs R. A. ir kt., „Self-esteem maintenance processes: why low self-esteem may be resistant to change", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, 29 (7): 920–933.

4 Fennel M. J. V., „Depression, low self-esteem and mindfulness", *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 1053–1067.

5 Gross J. J., John O. P., „Individual differences in two emotions regulation processes: implications for affect, relationships and well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 348–362.

6 Fennel M. J. V., *Overcoming low self-esteem: a self-guide using cognitive-behavioral techniques, op. cit.*

7 Dutton K.A., Brown J.D., „Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure", *Journal of Personality and Social Psychology,* 1997, 73: 139–148.

8 Ehrlinger J., Dunning D., „How chronic self-views influence (and potentially mislead) estimates of performance", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2003, 84: 5–17.

9 Seibt B., Förster J., „Stereotype threat and performance: how self-stereotypes influence processing by inducing regulatory foci", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2004, 87: 38–56.

10 Savitsky K. ir kt., „Do others judge as harshly as we think? Overestimating the impact of our failures, shortcomings, and mishaps", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2001, 81: 44–56.

VIENUOLIKTAS SKYRIUS
Kalbėtis

1 Saint Augustin, *Les Confessions,* Paris, Garnier, 1964. Lietuviškas vertimas: Aurelijus Augustinas, *Išpažinimai,* Vilnius, Aidai, 2004.

2 Saint Ignace de Loyola, *Exercices spirituels,* Paris, Seuil, 1982.

3 Besançon G., *L'Écriture de soi,* Paris, L'Harmattan, 2002.

4 Pennebaker J.W., *Writing to heal: A guided journal for recovering from Trauma and Emotional upheaval,* Oakland, New Harbinger, 2004.

5 Lepore S. J., Smyth J. M., *The Writing Cure: how expressive writing promotes health and emotional well-being,* Washington DC, American Psychological Association, 2002.

6 „Les écritures du Moi, de l'autobiographie à l'autofiction", *Le Magazine littéraire,* 2002 gegužė, nr. 409.

7 Coué É., *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente,* Paris, Renaudot, 1989.

8 Dijksterhuis A., „I like myself but I don't know why: enhancing self-esteem by subliminal evaluative conditioning", *Journal of Personality and Social Psychology,* 2004, 86: 345–355.

9 Ištrauka iš 1860 m. gruodžio 21 d. įrašo, cituota Besançono, *op.cit.*

DVYLIKTAS SKYRIUS
Nesmurtauti prieš save: liaukis sau kenkti!

1 Cituota Myerso, *op. cit.*, p. 329.

TRYLIKTAS SKYRIUS
Kovoti su savo kompleksais

1 2003 m. balandį atlikta 1000 vyresnių negu 18 metų žmonių apklausa, in *Psychologies Magazine*, nr. 220, 2003 birželis, p. 100–104.

2 Johnson F., Wardle J., „Dietary, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis", *Journal of Abnormal Psychology*, 2005, 114: 119–125.

3 Tignol J., *Les Défauts imaginaires*, Paris, Odile Jacob, 2006.

4 Jansen A. ir kt., „Selective visual attention for ugly and beautiful body parts in eating disorders", *Behaviour Research and Therapy*, 2005, 43: 183–196.

5 Sarwer D. B. ir kt., „A prospective, multi-site investigation of patient satisfaction and psychosocial status following cosmetic surgery", *Aesthetic Surgery Journal*, 2005, 25: 263–269.

6 Dittman M., „Plastic surgery: beauty or beast?", *Monitor on Psychology*, 2005, 36: 30–32.

KETURIOLIKTAS SKYRIUS
Saugoti savivertę nuo kenksmingų įtakų, reklamos ir socialinio spaudimo

1 Amadieu J.-F., *Le Poids des apparences, op. cit.*

2 Cituojama Myerso, *op. cit.*, p. 730.

3 Duval T. S., Silvia P., „Self-awareness, probability of improvement and the self-serving bias", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 46–61.

4 Pope H. G. ir kt., „Body image perception among men in three countries", *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157: 1297–1301.

5 Olivardia R. ir kt., „Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study", *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157:1291–1296.

6 Lorenzenl L. A. ir kt., „Exposure to muscular male models decreases mens body satisfaction", *Sex Roles*, 2004, 51: 743–748.

[7] De Botton A., *Du statut social*, Paris, Mercure de France, 2005. Originalus angliškas kūrinio pavadinimas artimesnis knygos temai: *Status anxiety*, „Su socialiniu statusu susijęs nerimas".

[8] Patrick H. ir kt. „Appearance-related social comparisons: The role of contingent self-esteem and self-perceptions of attractiveness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30: 501–514.

[9] Cash T. ir kt., „Mirror, mirror on the wall...", Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1983, 9: 351–358.

[10] Stapel D. A., Blanton H., „From seeing to being: subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 468-481.

[11] Guégen N., *100 Petites Expériences en psychologie du consommateur*, Paris, Dunod, 2005.

[12] Žr., pavyzdžiui, studiją „Comment on vous manipule" žurnale *Science et Vie Junior*, nr. 170, 2003 lapkritis, p. 36–72.

PENKIOLIKTAS SKYRIUS
Savęs klausyti, save gerbti ir priimti

[1] André C., Légeron P., *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale*, Paris, Odile Jacob, 2000 (3 laida).

[2] Wilson K., Gallois C., *Assertion and its social context*, Oxford, Pergamon Press, 1993.

[3] Damasio A., *Le Sentiment même de soi*, Paris, Odile Jacob, 1999.

ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS
Gyventi netobulam: drąsa būti silpnam

[1] Yao S. N., Cottraux J., „Le sentiment d'infériorité entre population normale et anxieuse", *L'Encéphale*, 2002, 28: 321–327.

[2] Adler A., *Étude de la compensation psychique de l'état d'infériorité des organes*, Paris, Payot, 1956.

[3] Vohs K. D. ir kt., „Self-regulation and self-presentation: regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 632–657.

4 Cannone B., *Le Sentiment d'imposture*, Paris, Calmann-Lévy, 2005.
5 Billand C., *Psychologie du menteur*, Paris, Odile Jacob, 2004.

SEPTYNIOLIKTAS SKYRIUS
Rūpintis savo nuotaika

1 Kernis M. H., Goldman B. M., *Stability and variability in self-concept and self-esteem*, in Leary M. R., Tanyney J. P. (sud.), *Handbook of self and identity*, New York, Guilford, 2003, p. 106–127.
2 Kaufman J.-C., *op. cit.*
3 Neiss M. B. ir kt., „Executive self, self-esteem, and negative affectivity: relations at the phenotypic and genotypic level", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (4): 593–606.
4 Brown J. D., Dutton K. A., „The thrill of victory, the complexity of defeat: self-esteem and people's emotional reactions to success and failure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68: 712–722.
5 Watson D. ir kt., „Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 185–197.
6 Harber K. D., „Self-esteem and affect as information", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, 31: 276–288.
7 Brown J. D., Marshall M. A., „Self-esteem and emotions: some thoughts about feelings", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27: 574–584.
8 Thayer R. E., „The origin of everyday moods", Oxford, Oxford University Press, 1996.
9 Sanna L. J. ir kt., „Mood, self-esteem, and simulated alternatives: thought-provoking affective influences on counterfactual direction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 543–558.
10 Wood J. V. ir kt., „Savoring versus dampening: self-esteem differences in regulating positive affect", *Journal of Personnality and Social Psychology*, 2003, 85: 566–580.
11 Heimpell S. A. ir kt., „Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 128–147.
12 Žr. 2 skyrių, „Cognition, mood and the nature of depressive relapse", in Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy*, New York, Guilford, 2002, p. 21–45.

13 Williams J. M. G. ir kt., „Problem solving deteriorates following mood challenge in formerly depressed patients with a history of suicidal ideation", *Journal of Abnormal Psychology*, 2005, 114: 421–431.
14 Etkin A. ir kt., „Toward a neurobiology of psychotherapy: basic science and clinical applications", *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 2005, 17: 145–158.
15 Fossati P. ir kt., „In search of emotional self: an fMRI study using positive and negative emotional words", *American Journal of Psychiatry*, 2003, 160: 1938–1945.
16 Goldapple M. ir kt., „Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: treatment-specific effects of cognitive-behavior therapy", *Archives of General Psychiatry*, 2004, 61: 34–41.
17 Thayer R. E., „The origin of everyday moods", Oxford, Oxford University Press, 1996, *op. cit.*
18 Forgas J. P., „The affect Infusion Model (AIM): an integrative theory of mood effects on cognition and judgments" *in* L. L.Martin ir G. L. Clore (sud.), *Theories on mood and cognition*, Mahwah, NJ, Erlbaum, 2001, p. 99–134.
19 Muraven M., Baumeister R. F., „Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?", *Psychological Bulletin*, 2000, 126: 247–259.
20 Žr.: Baumeister R. F. ir Vohs K. D. (leid.), *Handbook of self-regulation. Research, theory and applications*, New York, Guilford, 2004, skyriai: Carver C.S., „Self-regulation of action and emotion" p. 13–39; Larsen R. J. ir Prizmic Z., „Affect regulation", p. 40–61.
21 Sintezę galima rasti: André C., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2003.
22 Burns D. D., „Ten days for self-esteem", New York, Harper Collins, 1999.
23 Tugade M. M., Fredrickson B. L., „Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 320–333.
24 Deleuze G., *Spinoza*, Paris, Éditions de Minuit, 1981, p. 40–41.

AŠTUONIOLIKTAS SKYRIUS
Būti sau geriausiu draugu

1 Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique*, Paris, Presses universitaires de France, 2001.
2 Hahusseau S., *Comment ne pas se gâcher la vie*, Paris, Odile Jacob, 2003.

DVIDEŠIMTAS SKYRIUS
Nepakeliamas socialinio atstūmimo skausmas

1 Twenge J. M. ir kt., „Social exclusion and the deconstructed state time, perception, meaningless, lethargy, lack of emotion, and self-awareness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 409–423.

2 Mendoza-Denton R. ir kt., „Sensitivity to status-based rejection: implications for african-american student's college experience", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 896–918. Šiame straipsnyje cituojamas liudijimas – laisvas autoriaus vertimas.

3 Williams K. D. ir kt., „Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 748–762.

4 Twenge J. M. ir kt., „Social exclusion causes self-defeating behavior", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 606–615.

5 Buckley K. ir kt., „Reactions to acceptance and rejection: effects of level and sequence of relation evaluation", *Journal of experimental Social Psychology*, 2004, 40:14–28.

6 Downey G., Feldman S. I., „Implications of rejection sensitivity for intimate relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 70: 1327–1343.

7 Baumeister R. F. ir kt., „Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 817–827.

8 Šiuo klausimu žr.: Farge ir kt. *Sans visages. L'impossible regard sur la pauvreté*, Paris, Bayard, 2004. Arba Declerck P., *Les Naufragés*, Paris, Plon, 2001.

9 Baumeister R. F., „Suicide as escape from self", *Psychological Review*, 1990, 97: 90–113.

10 Baumeister R. F. ir kt., „Social exclusion impairs self-regulation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 589–604.

11 Stroebe W., Stroebe M. S., „Bereavement and health: the psychological and physical consequences of partner loss", New York, Cambridge University Press, 1987.

12 Ayduk O. ir kt., „Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 776–792.

DVIDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS
Kova su atstūmimo baime (ir jos kraštutinumais)

1 Baumeister R. F., Leary M. R., „The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation“, *Psychological Bulletin*, 1995, 117: 497–529.

2 Ayduk O. ir kt., „Rejection sensitivity and depressive symptoms in women“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001, 27: 868–877.

3 Murray S. L. ir kt., „When rejection stings: how self-esteem constrains relationship-enhancement processes“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 556–573.

4 Gilovitch T. ir kt., „The spotlight effect in social judgment: an egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 211–222.

5 Savitsky K. ir kt., „Do others judge us as harshly as we think?“ Overestimating the impact of our failures, shortcomings, and mishaps“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 44–56.

6 Hartland J., „Masquerade. Tracking the bogus doctors“, *Health Service Journal*, 1996, 26–29.

7 Vorauer J. D. ir kt., „Invisible overtures: fears of rejection and the signal amplification bias“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 793–812.

DVIDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS
Abejingumo baimė ir pripažinimo troškimas: gyventi kitų akyse

1 André C. ir kt., „Le stress des conducteurs de bus dans une grande entreprise de transports publics“, *Synapse*, 1996, 122: 27–30.

2 Todorov S., „Sous le regard des autres“, *Sciences humaines*, 2002, 131: 22–27.

3 Cituota Haroche C. ir Vatin J. C., *La Considération*, Paris, Desclée de Brouwer, 1998, p. 39.

4 Hawkley L. C. ir kt., „Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 105–120.

DVIDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS
Meilės, prisirišimo, draugystės, simpatijos troškimas: siekti kitų pagarbos

[1] Vohs K. D., Heatherton T., „The effects of self-esteem and ego threat on interpersonal appraisals of men and women: a naturalistic study", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2003, 29: 1407–1420.

[2] Murray S. L. ir kt., „Self-esteem and the quest for felt security: how perceived regard regulates attachment processes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 478–498.

[3] Murray S. L. ir kt., „Calibrating the sociometer: the relational contingencies of self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 63–84.

DVIDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS
Savęs pateikimas: kokį veidą rodyti?

[1] Agnès Jaoui filmas „Kaip paveikslėlis" (*Comme une image*), 2004.

[2] Tice D. M. ir kt., „When modesty prevails: differential favorability of self-presentation to friend and strangers", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69: 1120–1138.

[3] Vohs K. D. ir kt., „Self-regulation and self-presentation: regulatory resource depletion impairs impression management and effortfull self-presentation depletes regulatory resources", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 632–657.

[4] Ta pati nuoroda (kaip 2): Tice ir kt., *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69: 1120–1138.

[5] Hewitt P. L. ir kt., „The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 1303–1325.

[6] Schimel J. ir kt., „Being accepted for who we are: evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 35–52.

DVIDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS
Pajuokos baimė ir gėdos bei įžeistos savimeilės įveikimas

1 Žr., pavyzdžiui, skyrių „Self-conscious emotions" *in* Lewis M. ir Havilland J. M., *Handbook of emotions*, New York, Guilford, 1993, p. 563–574.

2 Smith R. H. ir kt., „The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 138–159.

3 Kirkpatrick L. A. ir kt., „The functional domain specificity of self-esteem and the differential prediction of agression", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 756–767.

4 Voir le chapitre „Exercises pour combattre la honte" *in*: Ellis A., *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vons domine*, Québec, Éditions de l'Homme, 1999, p. 135–145.

DVIDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS
Socialinių santykių statymas į vėžes: nepasitikėti nenumaldomu refleksu lyginti ir atsisakyti nenaudingos konkurencijos

1 Stapel D. A., Suls J., „Method matters: effects of explicit versus implicit social comparisons on activation, behavior and self-views", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 860–875.

2 Stapel D. A., Tesser A., „Self-activation increases social-comparison", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 742–750.

3 Taylor S. E., Lobel M., „Social comparison activity under threat", *Psychological Review*, 1989, 96: 569–575.

4 White J. B. ir kt., „Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviours: the dark side of social comparisons", tyrimo rankraštis (2000), prieinamas adresu www.econ.ucla.edu/lyariv/Papers/DarkSide1. Reziumė *in* Snyder C.R. ir Lopez S. J., *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2000, p. 227.

5 Lyubomirsky S. ir kt., „Responses to hedonically conflicting social comparisons: comparing happy and unhappy people", *European Journal of Social Psychology*, 2001, 31: 511–535.

6 Stapel D. A., Koomen W., „Competition, cooperation, and the effects of others on me", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 1029–1038.

7 Lockwood P., „Could it happen to you? Predicting the impact of downward comparisons on the self", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82 : 343–358.

8 Diekmann K. A. ir kt., „From self-prediction to self-behavior: behavioral forecasting, self-fulfilling prophecies, and the effect of competitive expectations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 672–683.

9 Leary M. R. ir kt., „Deconfounding the effects of dominance and social acceptance on self-esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 898–909.

10 Bandura A., *op. cit.*

11 Lockwood P. ir kt., „Motivation by positive or negative role models: regulatory focus determines who will best inspire us", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 854–864.

12 Citata iš *Magazine littéraire*, 445, 2005 rugsėjis, p. 25.

DVIDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS
Pavydas ir pavyduliavimas: abejojimo savimi emocijos ir vaistai nuo jų

1 Parrott W. G., Smith R. H., „Distinguishing the experiences of envy and jealousy", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 64: 906–920.

2 Wert S. R., Salovey P. „A social comparison account of gossip", *Review of General Psychology*, 2004, 8: 122–137.

3 Salovey P., Rodin J., „The differentiation of social-comparison jealousy and romantic jealousy", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50: 1100–1112.

4 Mathes E. W. ir kt., „Jealousy: loss of relationship rewards, loss of self-esteem, depression, anxiety, and anger", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 48: 1552–1561.

5 Parker J. G. ir kt., „Friendship jealousy in youth adolescents: individual differences links to sex, self-esteem, aggression and social adjustment", *Developmental Psychology*, 2005, 41: 235–250.

6 De Silva P., „Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy", *Behaviour Research and Therapy*, 1997, 35: 973–985.

7 Sharpsteen D. J., Kirkpatrick L. A., „Romantic jealousy and adult romantic attachment", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72: 627–640.

DVIDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS
Liautis nepasitikėti kitais: pasitikėjimo nauda didesnė už nepatogumus

1 Michael Kosfeld ir kt., „Oxytocin increases trust in humans", *Nature*, 2005, 435 (nr. 7042): 673–676.

2 Dunn J. R., Schweitzer M. E., „Feeling and believing: the influence of emotion on trust", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 736–748.

3 Hertel G. ir kt., „Mood effects on cooperation in small groups: does positive mood simply lead to more cooperation?", *Cognition and Emotion*, 2000, 14: 441–472.

4 Rempel J. K. ir kt., „Trust in close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 49: 95–112.

5 Wieselquist J. ir kt., „Commitment, pro-relationship behavior, and trust in close relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 942–966.

6 Luce R. D., Raiffa H., *Games and Decisions*, New York, John Wiley and Sons, 1957.

7 Komorita S. S. ir kt., „Cooperative choice in the N-person dilemma situation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 38: 504–516.

8 Axelrod R., *Comment réussir dans un monde d'égoïstes*, Paris, Odile Jacob, 1992.

DVIDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS
Nebeteisti: kitų priėmimo privalumai

1 Anderson C. A. ir kt., „Perseverance of social theories: the role of explanation in the persistence of discredited informations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1980, 39: 1037–1049.

2 Ši formuluotė priklauso šveicarų filosofui Ruedi Imbachui, pavartota Alexandre'o Jollieno darbo įžangoje: *Éloge de la faiblesse*, Paris, Cerf, 1999.

3 Peterson C., Seligman M. E. P., *Character strenghts and virtues*, Oxford, Oxford University Press, 2004, skyriai „Curiosity", p. 125–141 ir „Openmindedness", 143–159.

4 Kling K. C. ir kt., „Exploring the influence of personality on depressive symptoms and self-esteem across a significant life transition", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 922–932.

5 Exline J. J. ir kt., „Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 894–912.

[6] Karremans J. C. ir kt., „When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86:295–309.
[7] Enright R. D. ir kt., „Le pardon comme mode de régulation émotionnelle“, *Journal de Thérapie comportementale et cognitive*, 2001, 11: 123–135.
[8] Freedman S. R., Enright R. D., „Forgiveness as an intervention goal with incest survivors“, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, 64: 983–992.
[9] 1963 gegužės 3 pamokslas, *in* KING M.L., *Autobiographie* (sudarytojas Clayborne Carson), Paris, Bayard, 2000.
[10] André C., „Maîtres de vie: Martin Luther King“, *Psychologies*, 2005 lapkritis, 246, p. 90–91.

TRISDEŠIMTAS SKYRIUS
Draugiškumas, dėkingumas, susižavėjimas: ryšiai su kitais stiprina ryšį su savimi

[1] Heatherton T. F., Vohs K. D., „Interpersonal evaluation following threats to the self: role of self-esteem“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 725–736.
[2] Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique, op. cit.*
[3] Van Lange P. A. M. ir kt., „How to overcome the detrimental effects of noise in social interactions: the benefits of generosity“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 768–780.
[4] Žr. santrauką: Pelt J. M., *La Solidarité. Chez les plantes, les animaux, les humains*, Paris, Fayard, 2004. ir: De Waal F., *Le Bon Singe. Les bases naturelles de la morale*, Paris, Bayard, 1997.
[5] McCullough M. E. ir kt., „Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 86: 295–309. Žr. taip pat: Emmons R. A., McCullough M. E. (sud.), *The Psychology of Gratitude*, Oxford, Oxford University Press, 2004.
[6] McCullough M. E. ir kt., „The grateful disposition: a conceptual and empirical topography“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 112–127.
[7] Kundera M., *Le Rideau*, Paris, Gallimard, 2005.
[8] Emmons R. A., McCullough M. E., „Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 377–389.

9 Huston N., *Professeurs du désespoir*, Arles, Actes Sud, 2004.

10 Campbell W. K., „Narcissism and romantic attraction", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 1254–1270.

11 Dasgupta N., Greenwald A. G., „On the malleability of automatic attitudes: Combating automatic prejudice with images of admired and disliked individuals", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 800–814.

12 Lee M. J., „Self-esteem and social identity in basketball fans: a closer look at basking-in-reflected glory", *Journal of Sport Behavior*, 1985, 8: 210–223.

13 Glover D., *Trop gentil pour être heureux*, Paris, Payot, 2004.

14 Psichiatrai, psichologai ir psichoterapeutai tikrai gali tinkamai įvertinti, kokią žalą daro „tėvų-steigėjų", kaip Freudas ar Lacanas, garbinimas. Normalu jausti jiems pagarbą bent kaip istorinėms asmenybėms. Tačiau neprivaloma jais žavėtis. Ir nepageidautina garbinti ar paversti ikonomis. Ginčai šia tema sukėlė skaudžių konfliktų psichoterapijos pasaulyje. Žr., pavyzdžiui, Meyer C. (sud.), *Le Livre noir de la psychanalyse*, Paris, Les Arènes, 2005.

TRISDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS
Kitaip kelti savivertės klausimą: rasti savo vietą tarp kitų

1 *Sau pačiam*, 9 knyga, I. Lietuviškas vertimas: Markas Aurelijus, *Sau pačiam*, vertė E. Ulčinaitė, Vilnius, Vyturys, 1997.

2 Ricard M., *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, NiL Éditions, 2003.

3 Lee A. Y. ir kt., „The pleasures and pains of distinct self-construals: the role of interdependence in regulatory focus", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 1122–1134.

4 Gable S. L. ir kt., „What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 228–245.

5 Neumann R., Strack F., „Mood contagion": the automatic transfer of mood between persons", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 211–223.

6 Lockwood P. ir kt., „Feeling better about doing worse: social comparisons within romantic relationships", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 80–95.

7 Gardner W. L. ir kt., „When you and I are „we", you are not threatening: the role of self-expansion in social comparison", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 239–251.

8 Bouvard M. ir kt., „Étude psychométrique de l'inventaire d'estime de soi sociale", *Revue européenne de psychologie appliquée*, 1999, 49 (3): 165–172.
9 Cross S. E. ir kt., „The relational-interdependant self-construal, self-consistency, and well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 933–944.
10 Silvia P. J., Gwendola G. H. E., „On introspection and self-perception: does self-focused attention enable accurate self-knowledge?", *Review of General Psychology*, 2001, 5: 241–269.
11 Reidl A., „Gender and sources of subjective well-being", *Sex Roles*, 2004, 51: 617–629.
12 Väänänen A. ir kt., „When it is better to give than to receive: long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89 (2): 176–193.
13 Gramzow R. H., Gaertner L., „Self-esteem and favoritism toward novel in-group: the self as an evaluative base", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 88: 801–815.
14 Matthew J., Hornsey M. J., Jetten J., *The individual within the group: balancing the need to belong with the need to be different*, Personality and Social Psychology Review 2004, 8: 248–264.
15 Millêtre B., „L'estime de soi chez les adultes à haut potentiel", pranešimas, skaitytas per 33-iąsias „Mokslines elgesio ir kognityvinės terapijos dienas" Paryžiuje, 2005.
16 Hulin M., *La Mystique sauvage*, Paris, PUF, 1993.

TRISDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS
Veiksmas ir savivertė: judėti, kad gerbtum save

1 Žr. santrauką *in* Dubois N., *La Psychologie du contrôle*, Grenoble, Presses Universitaires de Grenoble, 1987.
2 Santrauka *in* Maddux J. E., „Self-efficacy", *in* C. R. Snyder, S. J. Lopez (sud.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002.
3 Judge T. A. ir kt., „Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and self-efficacy indicators of a common core construct?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 693–710.
4 Alain, *Propos*, Paris, Gallimard, „La Pléiade", 1956 (1913 m. balandžio 4 d. kronika).
5 Hadot P., *La Philosophie comme manière de vivre*, Paris, Albin Michel, 2001.

TRISDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS
Veikla, o ne spaudimas: ramaus veikimo taisyklės

1 Ralph J. A., Mineka S., „Attributional style and self-esteem: the prediction of emotional distress following a midterm exam", *Journal of Abnormal Psychology*, 1998, 107: 203–215.

2 Cituojama Ide P. ir Adrian L. (p. 20) puikiame darbe *Les Sept Péchés capitaux*, Paris, Mame, 2002.

3 Norcross J. C. ir kt., „*Auld lang Syne*: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers", *Journal of Clinical Psychology*, 2002, 58: 397–405.

4 Cottraux J., *Les Thérapies comportementales et cognitives*, Paris, Masson, 1998 (3 leid.).

5 Freitas A. L. ir kt., „Abstract and concrete self-evaluative goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 410–424.

6 Di Paula A., Campbell J. D., „Self-esteem and persistence in the face of failure", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 711–724.

7 Joule R. V., Beauvois J. L., *La Soumission librement consentie*, Paris, PUF, 1998.

8 Grzegorek J. L. ir kt., „Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists", *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51: 192–200.

9 Camus A., *Le Mythe de Sisyphe*, Paris, Gallimard, 1942. (Liet. citata iš A. Camus *Sizifo mitas*, vertė V. Tauragienė, Baltos lankos, 1997)

10 Custers R., Aarts H., „Positive affect as implicit motivator: on the non-conscious operation of behavioral goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2005, 89: 129–142.

TRISDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS
Išklausyti grįžtamąjį ryšį

1 Crocker J., Park L. E., „The costly pursuit of self-esteem", *Psychological Bulletin*, 2004, 130: 392–414.

2 Casbon T. S. ir kt., „Receipt of negative feedback is related to increased negative feedback seeking among individuals with depressive symptoms", *Behavior Research and Therapy*, 2005, 43: 485–504.

3 Bernichon T. ir kt., „Seeking self-evaluative feed-back: the interactive goal of global self-esteem and specific self-views“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 194–204.

4 Vohs K. D. ir kt., „Self-esteem and threats to the self: implications for self-construal and interpersonal conceptions“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 1103–1118.

5 Heatherton T. F. ir kt., „Interpersonal evaluations following threats to the self: role of self-esteem“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 725–736.

6 Sedidikes C. ir kt., „Accountability as a deterrent to self-enhancement: the search for the mechanisms“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83: 592–605.

7 Pemberton M., Sedidikes C., „When do individuals help close others improve? The role of information diagnosticity“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81: 234–246.

8 Johnson J. T. ir kt., „Inferences about the authentic self: when do actions says more than mental states?“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87: 615–630.

TRISDEŠIMT ŠEŠTAS SKYRIUS
Ar galima atsikratyti nesėkmės baimės?

1 McGregor H. A., Elliot A. J., „The shame of failure: examining the link between fear of failure and shame“, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, 31 (2): 218–231.

2 Behar E. ir kt., „The effects of suppressing thoughts and images about worrisome stimuli“, *Behavior Therapy*, 2005, 36: 289–298.

3 Tafarodi R. W. ir kt., „Self-esteem and memory“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 29–45.

TRISDEŠIMT SEPTINTAS SKYRIUS
Nepriklausyti nuo laimėjimų, sėkmės ir įšventinimų: būti abejingam? Arba laisvam...

1 Pacituota Ide ir Adrian, *op.cit.*

2 1893 spalio 10 dienos įrašas.

3 Kernis M. H., „High self-esteem: a differentiated perspective“ *in* E. C. Chang ir L. J. Sanna, *Virtue, vice and personality. The complexity of behavior*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 3–22.

4 Baldwin, M. W., Sinclair L., „Self-esteem and „if... then" contingencies of interpersonal acceptance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71 (6): 1130–1141.

TRISDEŠIMT AŠTUNTAS SKYRIUS
Apgailestavimo psichologija

1 André C., „Regrets d'hier et d'aujourd'hui...", *Cerveau et Psychologie*, 2005, 9: 32–36.
2 Gilovich T. ir Medvec V., „The experience of regret: What, when, and why", *Psychological Review*, 1995, 102: 379–395.
3 Josephs R. A. ir kt., „Protecting the self from the negative consequences of risky decisions", *Journal of Personality & Social Psychology*, 1992, 62: 26–37.
4 Ross M., Wilson A. E., „It feels like yesterday: self-esteem, valence of personal past experiences, and judgments of subjective distance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82: 792–803.

TRISDEŠIMT DEVINTAS SKYRIUS
Veiksmas keičia mus ir pasaulį

1 Grant H., Dweck C. S., „Clarifying achievement goals and their impact", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85: 541–553.
2 Wilson A.E., Ross M., „The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 78: 928–948.
3 Eibach R. P. ir kt., „When change in the self is mistaken for change in the world", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 917–931.
4 Anderson C. ir kt., „Emotional convergence between people over time", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 1054–1068.
5 *Op. cit.*
6 Thoreau H. D., *La Désobéissance civile*, Paris, Mille et Une Nuits, 2000. Lietuviškas vertimas: H.D. Thoreau „Voldenas, arba Gyvenimas miške. Apie pilietinio nepaklusnumo pareigą", Vilnius, Baltos lankos, 1997.
7 Thoreau H. D., *La Vie sans principe*, Paris, Mille et Une Nuits, 2004.
8 Thoreau H. D., *Walden ou la Vie dans les bois*, Paris, Gallimard, 1990. Žr. ir jo *Journal* – „Dienoraštį" (1837–1861), Paris, Terrail, 2005.

KETURIASDEŠIMTAS SKYRIUS
Meškiukas Rudnosiukas didžiuojasi savimi

1 Bour D., *Petit Ours brun est fier de lui*, Paris, Bayard, 2005.

KETURIASDEŠIMT PIRMAS SKYRIUS
Savivertės tyla

1 *Ma vie sans moi*, rež. Isabel Coixet, 2003.

2 Valéry P., *La Soirée avec M. Teste, Oeuvres*, tome II, Paris, Gallimard, „La Pléiade", 1960

3 Profesionalai gali pasidomėti straipsniais apie debatus savivertės tema viename iš specifiškiausių psichologijos mokslo žurnalų: *Psychological Bulletin*, 130 tomas, nr. 3, 2004 gegužė.

4 Ryff C. D., Singer B., „Ironies of the human condition: well-being and health on the way to mortality", *in* L. G. Aspinwall ir U. M. Staudinger, *A psychology of human strengths. Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 271–288.

5 Sheldon K. M. ir kt., „What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 325–339.

KETURIASDEŠIMT ANTRAS SKYRIUS
Sustiprinti buvimą šioje akimirkoje

1 Csikszentmihaly M., *Vivre*, Paris, Laffont, 2004.

2 André C., *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2003.

3 Germer C. K. ir kt. (leid.), *Mindfulness and psychotherapy*, New York, Guilford, 2005.

4 Langer E., „Well-being: Mindfulness versus positive evaluation", *in* Snyder C. R., Lopez S. J. (leid.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 214–230.

5 Lutz A. ir kt., „Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2004, 101 (46): 16369–16373.

6 Brown K. W. ir kt., „The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 822–848.

7 Fennell M., „Depression, low self-esteem and mindfulness", *Behaviour Research and Therapy*, 2004, 42: 1053–1067.

8 Thich Nhat Hanh, *Le Miracle de la pleine conscience*, Paris, L'Espace Bleu, 1994.

9 Castermane J., *La Sagesse exercée*, Paris, La Table Ronde, 2005.

10 Comte-Sponville A., *De l'autre côté du désespoir*, Paris, L'Originel, 1997.

KETURIASDEŠIMT TREČIAS SKYRIUS
Pasislėpti už to, ką darai, prasmės

1 Baumeister R. F., Vohs K. D., „The pursuit of meaningfulness in life", *in* Snyder C. R., Lopez S. J. (leid.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 608–618. Žr. taip pat: Emmons R. E., „Personal goals, life meaning, and virtue: wellsprings of a positive life", in C. L. M. Keyes ir Haidt J., *Flourishing. Positive Psychology and the life well-lived*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 105–128.

2 Žr. pvz. M. R. Leary ir J. P. Tangney (leid.), *Handbook of self and identity*, New York, Guilford, 2003, skyrius: „Stability and variability in self-concept" (Kernis M. H. ir Goldman B. G., p. 106–127) arba „Self-verification, the search for coherence" (Swann W. B. ir kt., p. 367–383).

3 Park C. L., Folkman S., „Meaning in the context of stress and coping", *Review of General Psychology*, 1997, 1: 115–144.

4 Wrzesniewski A. ir kt., „Working, playing and eating: making the most of most moments" *in* C. L. M. Keyes ir J. Haidt, *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived*, Washington DC, American Psychological Association, 2003, p. 185–204.

5 Interviu žurnalo *Nouvel Observateur* priedui „La Sagesse aujourd'hui", 2002 balandis–gegužė, p. 47.

6 Sheldon K. M., Houser-Marko L. H., „Self-concordance, goal-attainment, and the pursuit of happiness: can be there an upward spiral?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 152–165.

KETURIASDEŠIMT KETVIRTAS SKYRIUS
Nuolankumas: kiek iš savęs išsilaisvinti?

1 Tangney J. P., „Humility“ *in* C. R. Snyder ir S. J. Lopez (leid.), *Handbook of positive psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2002, p. 411–419.
2 Morgan V. G., „Humility and the transcendant“, *Faith and Philosophy*, 2001, 18: 307–322.
3 André C., „La folie people“, *Cerveau et Psycho*, 2005 lapkritis, 12, p. 16–19.
4 Exline J. J., Geyer A., *Perceptions of Humility: A Preliminary Study*, Self and Identity, 2004, 3: 95–114.
5 Žr. skyrių: „Humility and modesty“ *in* Peterson C., Seligman M., *op.cit.*, p. 461–475.
6 Paskaita-debatai, surengti humanitarinės organizacijos „Karuna“ Paryžiuje „Mutualité“ salėje 2005 spalio 20.
7 Brolis Denis Hubert, *Théotime, Chroniques de la vie monastique*, Paris, Karthala, 1998.
8 *Nouvel Observateur* (priedas), nr. 2008, 2003 gegužės 3.

KETURIASDEŠIMT PENKTAS SKYRIUS
Savivertė, gyvenimo prasmė ir mirties baimė

1 Tolstoï L., *Souvenirs et Récits*, Paris, Gallimard, „La Pléiade“, 1960. Lietuviškas vertimas: L. Tolstojus „Ivano Iljičiaus mirtis“, Vilnius, Metodika, 2010.
2 Pyszczynski T. ir kt., „Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review“, *Psychological Bulletin*, 2004, 130: 435–438.
3 Greenberg J. ir kt., „Why do people need self-esteem? Converging evidences that self-esteem serves as an anxiety-buffering function“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 63: 913–922.
4 Harmon-Jones E. ir kt., „Terror management theory and self-esteem: evidence that increased self-esteem reduces mortality-salience effect“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 72: 24–36.
5 Pyszczynski T. ir kt., „Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review“, *op. cit.*
6 McGregor I. ir kt., „Compensatory conviction in the face of personal uncertainty: going to evidences and being oneself“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 472–488.

7 Taubman Ben-Ari O. ir kt., „The impact of mortality salience on reckless driving: a test of terror management mechanisms", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 35–45.

8 Mandel N., Heine S. J., „Terror management and marketing: he who is dies with the most toys wins", *Advances in Consumer Research*, 1999, 26: 527–532. Žr. taip pat: Kasser T., Sheldon K. M., „On wealth and death: materialism, mortality salience, and consumption behavior", *Psychological Science*, 2000, 11: 348–351.

9 Goldenberg J. L. ir kt., „The body as source of self-esteem: the effects of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79: 118–130.

10 Jonas E. ir kt., „The scrooge effect: evidences that mortality salience increases pro-social attitudes and behavior", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002, 28: 1342–1353.

11 Pyszczynski T. ir kt., „Freedom versus fear: on the defense, growth, and expansion of the self" *in* Leary et Tangney (leid.), *op. cit.*, p. 314–343.

12 Žr. santrauką Yalom I. D., *Existential Psychotherapy*, New York, Basic Books, 1980 (skyrių „Freud: anxiety without death", p. 59–74).

13 Des Forêts R.-L., *Pas à pas jusqu'au dernier*, Paris, Mercure de France, 2001.

14 Épictète, *Manuel*, Paris, Garnier-Flammarion, 1964 (XXI, 3).

15 Yalom I. D., *op. cit.* Žr. taip pat André C., *Psychologie de la peur*, Paris, Odile Jacob, 2004.

16 Violet L., Desplechin M., *La Vie sauve*, Paris, Seuil, 2005.

17 Interviu *Psychologies Magazine*, nr. 246, 2005 lapkritis, p. 104–105.

18 Dechesne M. ir kt., „Literal and symbolic immortality: the effect of evidence of literal immortality on self-esteem striving in response to mortality salience", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84: 722–737.

19 Dechesne M. ir kt., „Terror management and the vicissitudes of sports fan affiliation: the effects of mortality salience on optimism and fan identification", *European Journal of Social Psychology*, 2000, 30: 813–835.

20 Sherman D. A. K. ir kt., „Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening self messages via self-affirmation", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000, 26: 1046–1058.

21 Žr. du darbus, išspausdintus American Psychological Association: Miller W.R. (leid.), *Integrating Spirituality Into Treatment: Resources for Practitioners*, 1999; ir: Sperry L., Sharfranske E. P. (leid.), *Spiritually Orientated Psychotherapy*, 2004.

[22] Dalaï Lama ir Cutler H., *L'Art du bonheur*, Paris, Laffont, 1999. Lietuviškas vertimas: Jo Šventenybė Dalai Lama, H. C. Cutler, *Menas būti laimingam*, Vilnius, Alma littera, 2010.

[23] Comte-Sponville A., *Dictionnaire philosophique, op. cit.*

Išvada

[1] Prancūziškas vertimas: André Dacier (1742), Paris, Jean de Bonnot, 1983. Lietuviškas vertimas: Markas Aurelijus, *Sau pačiam*, Vilnius, Vyturys, 1997, vertė E. Ulčinaitė.

André, Christophe
An32 Netobuli, laisvi ir laimingi : savivertės pratybos / Christophe André ; iš prancūzų kalbos vertė Akvilė Melkūnaitė. – Vilnius : Tyto alba, 2014. – 374, [2] p.
Bibliogr.: p. 349–375.
ISBN 978-609-466-001-6

Christophe André – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas – šioje knygoje nagrinėja savivertės temą: kaip pagaliau tapti savimi, nebesirūpinti, kokį įspūdį palieki kitiems, nesibaiminti nesėkmių arba nepritarimo, nebesigūžti nuo minties, kad būsi atstumtas. Ir pagaliau – kaip rasti savo vietą tarp kitų žmonių. Knyga padės kurti, stiprinti, valdyti ir tausoti savivertę. Padės priimti save ir mylėti, net netobulą. Mokys ne ko nors atsisakyti, o tobulėti. Drąsins būti netobulam, tačiau laisvam ir laimingam.

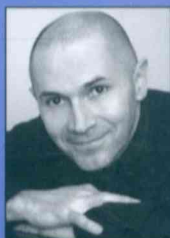
UDK 159.923

CHRISTOPHE ANDRÉ
Netobuli, laisvi ir laimingi

Iš prancūzų kalbos vertė *Akvilė Melkūnaitė*
Viršelio dailininkė *Asta Puikienė*

Tiražas 2 000 egz.
SL 1686. 2014 01 15. 15,26 apsk. l. l.
Išleido „Tyto alba", J. Jasinskio g. 10, LT-01112 Vilnius,
tel. 249 75 98, info@tytoalba.lt
Spausdino Standartų spaustuvė,
S. Dariaus ir S. Girėno g. 39, LT-02189 Vilnius

Kartais sau patinkam, kartais savęs nekenčiam.
Kas tai, daktare? – Tai savivertė.



CHRISTOPHE ANDRÉ (Kristofas Andrė; g. 1956) – prancūzų psichiatras ir psichoterapeutas, apgynęs daktaro disertaciją Tulūzos universitete. Nuo 1992 m. dirba Paryžiuje, Šv. Onos ligoninėje. Jo specializacija – nerimo sutrikimai ir depresijos būklės, ypač atkryčių prevencija. Ch. André yra vienas iš pagrindinių biheivioristinės, kognityvinės ir elgesio terapijos atstovų Prancūzijoje, vienas iš pirmųjų psichoterapijoje ėmęs taikyti meditaciją. Christophe'as André yra parašęs apie 30 knygų, skirtų plačiajai visuomenei, kiekvieną iš jų lydėjo didžiulis populiarumas.

Knygoje „Netobuli, laisvi ir laimingi" autorius talentingai nagrinėja plačią savivertės temą. Jis nuosekliai, su didžiuliu išmanymu ir saiku kalba apie tai, kaip pagaliau tapti savimi, nebesirūpinti, kokį įspūdį paliekam kitiems, nesibaiminti nesėkmių arba nepritarimo, nebesigūžti nuo minties, kad būsi atstumtas. Ir pagaliau, pakeitus požiūrį į save, „susikurti savo vietą, o ne siekti užimti kitų".

Savivertė – nepaprastai svarbi mūsų asmenybės pusiausvyrai, ji lemia mūsų mintis apie save ir pasaulį, mūsų elgesį ir emocijas. Ši knyga padės žengti pirmyn savivertės kūrimo ir atkūrimo keliu: ją stiprinti, valdyti ir tausoti. Padės priimti save ir mylėti, nors ir netobulą. Mokys ne ko nors atsisakyti, o tobulėti. Drąsins būti netobulam, tačiau laisvam ir laimingam...

Šios knygos stiprybė – entuziazmo užkratas, humanizmo filosofija ir dvasingumas. Pakeri autoriaus meistriškumas perteikti savo patirtį ir jo tikslūs pavyzdžiai, puikiai parinktos tekstą papildančios citatos ir kiekvienam nesunkiai pritaikomi patarimai.

Keistis išmokstama – tai neabejotinai svarbiausias pastarųjų metų psichoterapijos atradimas.


ISBN 978-609-466-001-6
9 786094 660016